

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018,
publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



LA GERMINACIÓN DE LA CONGRUENCIA EN LA EXPERIENCIA EMOCIONAL

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **LIC. NORMA ALICIA GARCÍA LÓPEZ**

Asesora **DRA. SOFÍA CERVANTES RODRÍGUEZ**

Tlaquepaque, Jalisco. 22 de octubre de 2018.

DEDICATORIA

A Dios, dador de todo bien; fuente de inspiración y sostén en mi vida.

A mi familia; que con su comprensión, amor y cercanía, me motivo a llevar a término este trabajo.

A la Congregación de Hermanas Catequistas de Jesús Crucificado a la cual pertenezco, que me dio la oportunidad de estudiar la Maestría en Desarrollo Humano y me proporcionó todos los medios para llevarla a cabo.

AGRADECIMIENTOS

En esta experiencia tan significativa en mi vida donde aprendí a hacer contacto con mi experiencia emocional orgánica y a dejar que fluyera, como un camino de integración, sanación y desarrollo personal. Quiero manifestar mi gratitud a todas las personas que a lo largo de este recorrido me brindaron su apoyo.

A Bertha Alicia Aguilar, Javier Palomar, Martha Leticia Carretero, Gerardo Antonio Aguilera, Sofía Cervantes, Laura Estela Rentería, Carlos López Kirschner, Laura Morales, Noé Miranda, Salvador Moreno, Bernardo Roque, David González, Xóchitl Cortés y Héctor Sevilla maestros y maestras de la Maestría en Desarrollo Humano entre el otoño de 2010 y otoño de 2012. Quienes, con sus conocimientos, entrega, responsabilidad y calidad humana, me enseñaron que cada ser humano es importante; por lo cual es necesario el estudio e investigación de esta disciplina en la búsqueda de caminos que contribuyan al desarrollo y crecimiento del mismo. De manera particular quiero agradecer a Martha Leticia Carretero actual coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano y a Xóchitl Cortés quienes me ayudaron a encontrarme conmigo misma y a descubrir mi potencial. A Salvador Moreno de quien aprendí a hacer contacto con mi sabiduría orgánica.

A Gerardo Antonio Aguilera coordinador de la Maestría en Desarrollo Humano, en el tiempo que yo la cursé, a quien le tengo una admiración especial por su preparación, entrega, sencillez y cercanía; de quien aprendí que ser maestro o coordinador es una oportunidad para servir, es una oportunidad para hacer realidad los proyectos a favor del desarrollo humano a través de la relación cercana, cálida y comprometida.

Asimismo, quiero hacer un reconocimiento especial a Sofía Cervantes Rodríguez, mi asesora del trabajo de grado, quien, con su orientación académica, confianza y compromiso, me impulsó a dar lo mejor de mí en este trabajo. Además, quiero señalar que es una persona a quien admiro por su gran capacidad, preparación académica, la

sencillez con que comparte sus conocimientos e impulsa el desarrollo del otro. A ti Sofía, ¡muchas gracias!

A Lorena Zaldívar Bribiesca, quien me brindó nuevas oportunidades de crecimiento y desarrollo para dar un mejor servicio.

A Cristi, Livier, Nice, Sandy, Priscila, Huenú, Ale, Sara, Liz, Andrea, Ingrid, Oscar, y Jonathan, compañeros del grupo de Conocimiento Personal, de la Maestría en Desarrollo Humano, generación 2010-2012 quienes me acompañaron con su presencia, escucha, interés, respeto y comprensión.

A Gozo, Esperanza, Alegría, Ternura, Amor, Simpatía, Paz y Tranquilidad, quienes con su confianza y compromiso en su propio crecimiento, hicieron posible la riqueza de este trabajo.

RESUMEN

“La Germinación de la Congruencia en la experiencia emocional” fue un taller desde un marco interdisciplinar, que tuvo como base el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y contó con la participación de ocho madres de familia convocadas por una Parroquia localizada en el municipio de Guadalajara, Jalisco. El objetivo de la intervención fue que las participantes contactaran y se expresaran de una manera más congruente en relación con su experiencia emocional. Para lograr dicho objetivo, se pusieron en juego diversas estrategias para que las participantes establecieran contacto con su experiencia emocional orgánica, y a partir de ésta, se favoreciera su congruencia emocional. El diseño, ejecución y análisis del taller se fundamentó en tres referentes teóricos: el Desarrollo Humano, la teoría del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y autores con distintas perspectivas teóricas, como: Lowen (2008) (Bioenergética), Gendlin (1983 en Alemany, 2007) (Focusing), Stevens (2000), Kepner (1992), Ginger y Ginger (1993) (Psicoterapia Gestalt), Greenberg, Rice y Elliott (1996); Greenberg y Paivio (2013) (Terapia Focalizada en las Emociones) y Enríquez-Rosas (2008), López-Sánchez y Enríquez-Rosas (2014;2016) (Construcción social de las emociones). El trabajo es de corte interdisciplinar, estableciéndose un diálogo entre estos enfoques, teniendo como punto de convergencia, el contacto con la sabiduría orgánica; elemento clave para lograr la congruencia en la experiencia emocional. Se hizo uso de la metodología cualitativa y de los métodos fenomenológico y hermenéutico. El trabajo fue orientado por dos preguntas de análisis: a) ¿cómo fue el proceso de los participantes en relación con la congruencia con su experiencia emocional? b) ¿cómo fue el desempeño facilitador? Algunos de los alcances que lograron las participantes fue la validación de la experiencia personal, el contacto con la sabiduría orgánica, la validación, expresión y manejo asertivo de las emociones y su resignificación, así como la confianza en sí mismas y la identificación de algunos de sus recursos personales.

Palabras clave: Contacto, congruencia emocional, experiencia y sabiduría orgánica.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. EN BUSCA DE LA CONGRUENCIA EMOCIONAL	3
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....	3
1.1.1 Implicación personal con la intervención	3
1.1.2 El contexto de la situación	4
1.1.3 Características de la población.....	5
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo.....	6
1.2 Propósitos de la intervención, preguntas de análisis y supuestos	13
1.2.1 Propósito general.....	13
1.2.2 Propósitos específicos.....	13
1.2.3 Preguntas de análisis	13
1.2.3.1 Pregunta central	13
1.2.3.2 Preguntas secundarias	13
1.2.4 Supuestos.....	14
1.3 Plan de acción	14
1.3.1 El lugar y sus condiciones	14
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	14
1.3.3 Acopio de la información	15
1.3.4 Programa de la intervención.....	16
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	21
2.1 Lo que otros plantean: una somera revisión.....	21
2.2 La congruencia emocional. Una propuesta	22

2.2.1 Aportaciones a la congruencia emocional. Una mirada interdisciplinar	25
2.3. El Enfoque Centrado en la Persona y otras disciplinas. Un acercamiento a la congruencia emocional	28
2.3.1 La tendencia actualizante. Potencia de congruencia emocional	30
2.3.2 El autoconcepto y la experiencia organísmica. ¿Dilema o incongruencia?	32
2.3.3 La actualización del autoconcepto y su impacto en la congruencia emocional ..	34
2.3.4 La sabiduría organísmica: eje rector del desarrollo	37
2.3.5 El contacto con la sabiduría organísmica: algunas propuestas	39
2.4 El trabajo con la experiencia emocional	47
2.4.1 El Manejo de las emociones	49
2.5 Las emociones: constitutivo de la congruencia	51
2.5.1 Las emociones: una lectura desde construccionismo social	52
2.5.2 Las emociones: ingrediente fundamental de la experiencia	53
2.5.3 La actualización de los introyectos: un camino al desarrollo	54
2.6 La vida emocional de las madres de familia	55
2.6.1 El impacto de la congruencia emocional en las relaciones interpersonales-----	
-----	58
CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	60
IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA	85
4.1 La Metodología cualitativa	85
4.2 El Método Fenomenológico y el Hermenéutico	86
4.3 Los procedimientos metodológicos	87
4.3.1 La triangulación	96
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN	97

5.1 El proceso de tres participantes en la congruencia y la experiencia emocional- -----	97
5.1.1 “Alegría”: “Los cambios los tengo que hacer aquí, en mí”	98
5.1.2 “Esperanza”: “Descubro en mí un poder muy grande, que es mi sabiduría” ----- -----	106
5.1.3 Simpatía: “Necesito darme un tiempo para mí misma e identificar quien soy” ----- -----	116
5.2 Mi Desempeño como facilitadora	125
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES	137
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	149
REFERENCIAS -----	154
ANEXOS -----	158
Anexo No. 1. “Cuestionario de detección de necesidades”	158
Anexo No. 2. Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”).....	161
Anexo No. 3. Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”).....	162
Anexo No. 4. Instrumento “Frase Final” (“FF”)	163
Anexo No. 5. “Diario” (“D”)	164
Anexo No. 6. Dinámica de presentación	165
Anexo No. 7. Estrategia de facilitación	166
Anexo No. 8. Dinámica: “Recogiendo mis frutos”	167

INTRODUCCIÓN

En este trabajo se presenta el diseño, la aplicación y el análisis de la intervención realizada con ocho madres de familia de una colonia sub-urbana de esta ciudad. Dicha intervención se llevó a cabo de enero a abril de 2012 en un salón de una Parroquia de la ciudad de Guadalajara, en la modalidad de un taller intitulado “La Germinación de la congruencia en la experiencia emocional” que tuvo como foco la congruencia emocional desde un marco interdisciplinar.

El propósito de la intervención tuvo como eje central la congruencia en la experiencia emocional, para ello se trabajó en el contacto con la experiencia emocional orgánica, esto es, con la sabiduría orgánica de las participantes al taller: la sistematización de lo acontecido se presenta en este Trabajo de Grado.

Este documento está conformado por cinco capítulos. En el primero se presenta la caracterización de la población con la que se trabajó; se muestra el contexto de la situación, las características de las personas y el procedimiento de detección de necesidades. Asimismo, se definen los propósitos que guiaron esta intervención, las preguntas de análisis, los supuestos y el Plan de acción. Cabe señalar que, dentro de este capítulo, se contempla la implicación personal en la elección de la problemática abordada en la intervención.

En el segundo capítulo se presenta el marco referencial desde el cual se diseñó y realizó la intervención. Al inicio de éste se hace mención del hilo conductor que guía el trabajo; la congruencia en la experiencia emocional. Este capítulo consta de seis apartados. En el primero se reporta el estado actual del conocimiento, para lo cual se muestra la revisión de tres Trabajos de Grado que, desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), se plantearon temáticas concernientes a las emociones. En el segundo apartado se ostenta una propuesta: la congruencia en la experiencia emocional como núcleo generador del desarrollo y crecimiento, con la contribución de diferentes

disciplinas. En el tercero se presenta la fundamentación teórica que sustenta la intervención desde el campo del Desarrollo Humano, del ECP y otros autores con distintas perspectivas teóricas que contribuyen o facilitan el contacto con la sabiduría organísmica. En el cuarto, se presenta una proposición para el trabajo con la experiencia emocional. En el quinto apartado, se reportan las emociones como constitutivos de la congruencia y se hace una lectura acerca de éstas desde el enfoque del construccionismo social y en el último apartado, se muestra la fundamentación teórica relativa a la problemática abordada. En el capítulo tercero se muestra la narrativa de las participantes durante las diez sesiones que conformaron la intervención realizada. En el cuarto capítulo se presenta la metodología cualitativa, el método fenomenológico, el método hermenéutico y el procesamiento metodológico. En el quinto, se muestra el análisis reflexivo de los alcances logrados por las participantes en relación con la congruencia en su experiencia emocional y posteriormente los logros obtenidos en el desempeño facilitador. En el sexto capítulo se contrastan los alcances de la intervención con los elementos teóricos del marco referencial en diálogo con los autores. Finalmente, se presentan las aseveraciones conclusivas que se generaron a partir del trabajo. Se destaca, de manera particular, lo que se considera una contribución al campo de conocimiento teórico y de aplicación del Desarrollo Humano y se hacen propuestas para posibles intervenciones.

CAPÍTULO I. EN BUSCA DE LA CONGRUENCIA EMOCIONAL

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

La intervención se realizó con ocho madres de familia de una Parroquia ubicada en la colonia sub-urbana de la ciudad de Guadalajara, a través de un taller de diez sesiones de dos horas cada una. A partir del prediagnóstico de necesidades realizado previamente a la intervención con base en la observación dirigida a las relaciones y la vida emocional de algunos padres de familia, de dicha Parroquia; se identificó su necesidad para expresar y manejar asertivamente sus emociones. Esto se confirmó a través de un “Cuestionario de detección de necesidades” mismo que está en el Anexo 1 del final de este Trabajo, donde se registraron también sus dificultades en su congruencia emocional. Lo que me motivó a abordar estos aspectos mediante una intervención con carácter interdisciplinar, tomando como base las propuestas del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y enriqueciéndolas con las aportaciones de otros autores, mismos que ya fueron mencionados. De esta manera se propuso una estrategia que podía aportar a las necesidades detectadas, la cual está conformada por los siguientes elementos básicos: la apertura a la experiencia, el contacto con la sabiduría orgánica, la identificación de las emociones, la exploración personal, la simbolización, la expresión de las emociones y la resignificación de las mismas.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Mi interés por la vida emocional surgió al darme cuenta de que cuento con un gran potencial en relación a mi experiencia emocional orgánica, la cual se ha visto menospreciada, coartada y reprimida por mí y por los introyectos o aprendizajes; generando en mí una incongruencia en mi experiencia emocional. Esto me ha llevado a experimentar en muchos momentos de mi vida la inseguridad, el enfado, el temor, el fastidio, al no saberme escuchar, comprender, ni atender. Reconocer esta realidad en mi persona y la necesidad de trabajarlo para explotar este potencial, disfrutarlo y compartirlo, me llevó a percatarme de la necesidad de las madres de familia de una

Parroquia de la ciudad de Guadalajara, de manejar sus emociones, con el objeto de favorecer su congruencia emocional. Posteriormente, a lo largo del desarrollo del taller me sentí identificada con las señoras, pude entender lo que significa vivir de manera incongruente, es decir, no saber validar, expresar y manejar de manera asertiva las emociones; de igual manera, pude entender la trascendencia que esto tenía en su vida. Por otro lado, me di cuenta que el taller también era un espacio para mí, una oportunidad para atenderme y caminar junto con el grupo.

1.1.2 El contexto de la situación

En una Parroquia de la ciudad de Guadalajara viven un grupo de religiosas consagradas a través de quienes hice la convocatoria a una sesión previa en el mes de diciembre del 2011, con la finalidad de saber si iba a haber respuesta a dicha invitación de parte de los padres de familia con quienes pensaba trabajar. No asistió ninguna persona, por lo cual pedí sus datos, y me di a la tarea de visitarlos en sus casas. De esta invitación llegaron ocho señoras, tres de ellas habían asistido a otros cursos o talleres de crecimiento humano; las otras madres de familia no habían tenido la oportunidad de participar. Con base en el “Cuestionario de detección de necesidades” se destacó de manera particular la necesidad de expresar y manejarlas emociones, y con ello, lograr la congruencia emocional. A partir de esto es que se decidió hacer el taller intitulado “La Germinación de la congruencia en la experiencia emocional”. Con su realización se esperaba que las madres de familia aprendieran a contactar con su experiencia organísmica, validaran, expresaran y manejaran sus emociones de manera asertiva. Es muy común en nuestra cultura que las personas en general, y de manera particular, en las madres de familia, que experimenten y/o expresen aquellas emociones que tienen que ver con lo aceptado culturalmente según su rol y nieguen o distorsionen aquellas que no son afines con los aprendizajes, valores o introyectos que adquirieron, por lo que su experiencia emocional puede quedar distante de la experiencia organísmica, generando así la incongruencia en la experiencia emocional.

1.1.3 Características de la población

La población con la que se llevó a cabo el taller fue con ocho madres de familia cuyas edades oscilaban entre los 40 y 60 años. Eran amas de casa, con un promedio de escolaridad de primaria, -sólo dos de ellas tenían secundaria y otra preparatoria-, todas con escasos recursos económicos. En su mayoría provenían de familias donde varias de ellas habían sido lastimadas física y emocionalmente por su pareja. A continuación, se presenta una tabla con datos significativos de las participantes cuyos nombres han sido cambiados para guardar la confidencialidad.

Tabla No. 1: Información general de las participantes

Nombre	Edad	Escolaridad	Tiempo de casada	Número de hijos	Número de asistencias
Ternura	40	Secundaria	24 años	3	7
Paz	43	Primaria	Mamá soltera	1	5
Alegría	44	Primaria	28 años	3	10
Tranquilidad	45	Primaria	25 años	5	3
Esperanza	50	Preparatoria	23 años	5	10
Amor	54	Primaria	30 años	5	7
Gozo	62	Secundaria y carrera comercial	40 años	4	9
Simpatía	62	Primaria	39 años	6	8

Fuente: elaboración propia. Marzo 30 de 2012

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Un semestre previo a la intervención, se hizo la detección de áreas de desarrollo, la cual pasó por varias etapas. La primera fue elaborar un prediagnóstico de necesidades. Esto se realizó mediante un registro de observación que focalizó las relaciones y la vida emocional de algunos padres de familia de una Parroquia de la ciudad de Guadalajara. A partir de la observación, se registró la dificultad de los padres de familia para expresar y manejar asertivamente sus emociones. Fue desde este marco que se elaboró un “Cuestionario de detección de necesidades” (Anexo1) para detectar áreas de desarrollo y elaborar un proyecto de intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) (y otras propuestas) que buscara dar respuesta a dichas áreas.

Se construyó un “Cuestionario de detección de necesidades” que estuvo constituido por tres secciones. La primera sección fue compuesta por preguntas de opción múltiple, por ejemplo: ¿Demuestras tus emociones auténticas? () Siempre () Con frecuencia () A veces () Rara vez () Nunca. La segunda sección estuvo conformada por frases incompletas: Cuando estoy enojado yo:

Finalmente, la tercera sección estuvo constituida por preguntas abiertas, por ejemplo: ¿Qué emociones se valoraban y se permitía expresar en tu familia?

Se entrevistaron a ocho padres de familia, de los cuales seis son mujeres y dos hombres con edad de entre 35 a 60 años aproximadamente. Su nivel de estudio era de secundaria y preparatoria. A partir del análisis de los “Cuestionarios de detección de necesidades”, se encontraron las siguientes áreas de desarrollo.

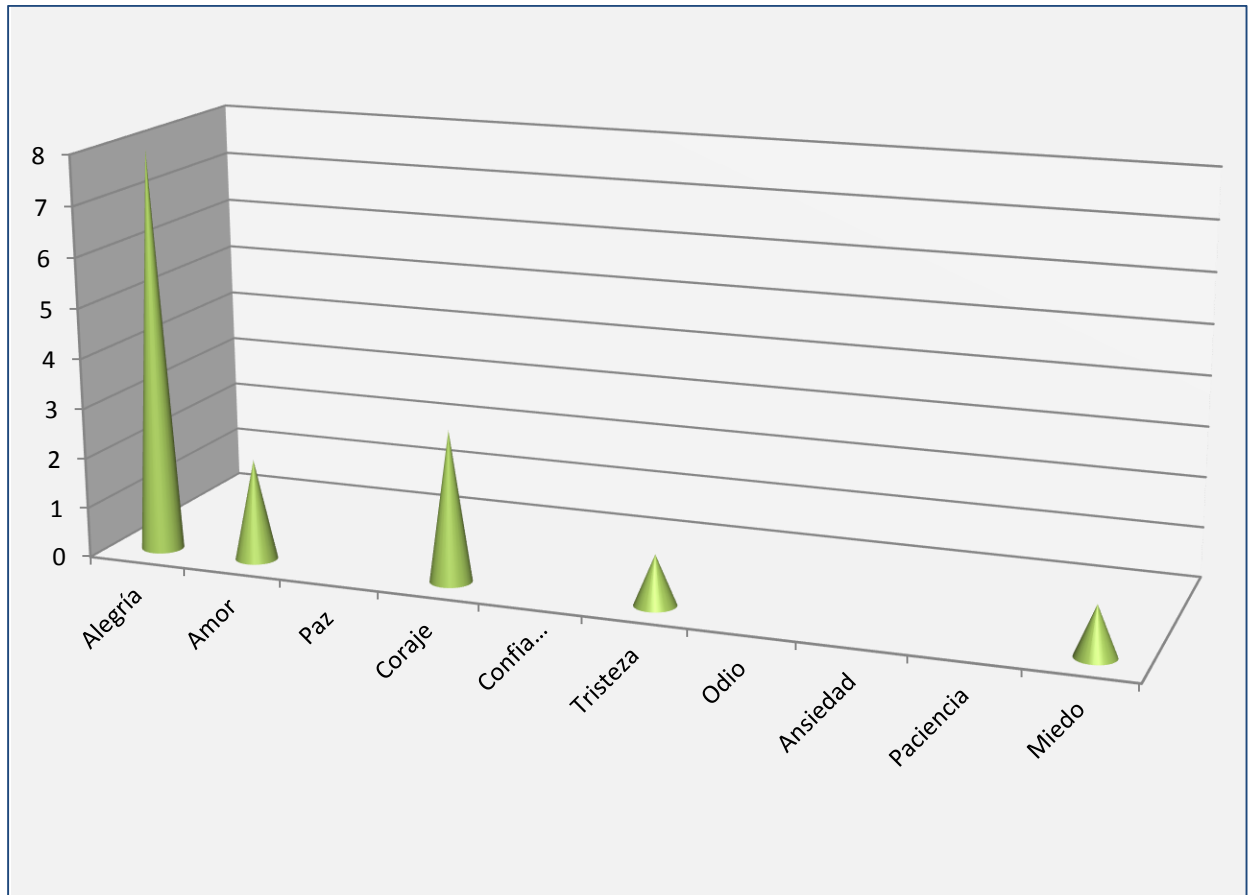
Congruencia en la experiencia emocional

Algunos padres de familia, hombres y mujeres entrevistados un semestre previo a la

intervención, manifestaron su dificultad para contactar, experimentar y expresar sus emociones, esto se evidenció en la respuesta a la pregunta 1 de la Sección I:

1. De la siguiente lista de emociones señala tres de las que más cotidianamente vives:

Gráfica No. 1: Las emociones cotidianamente vividas

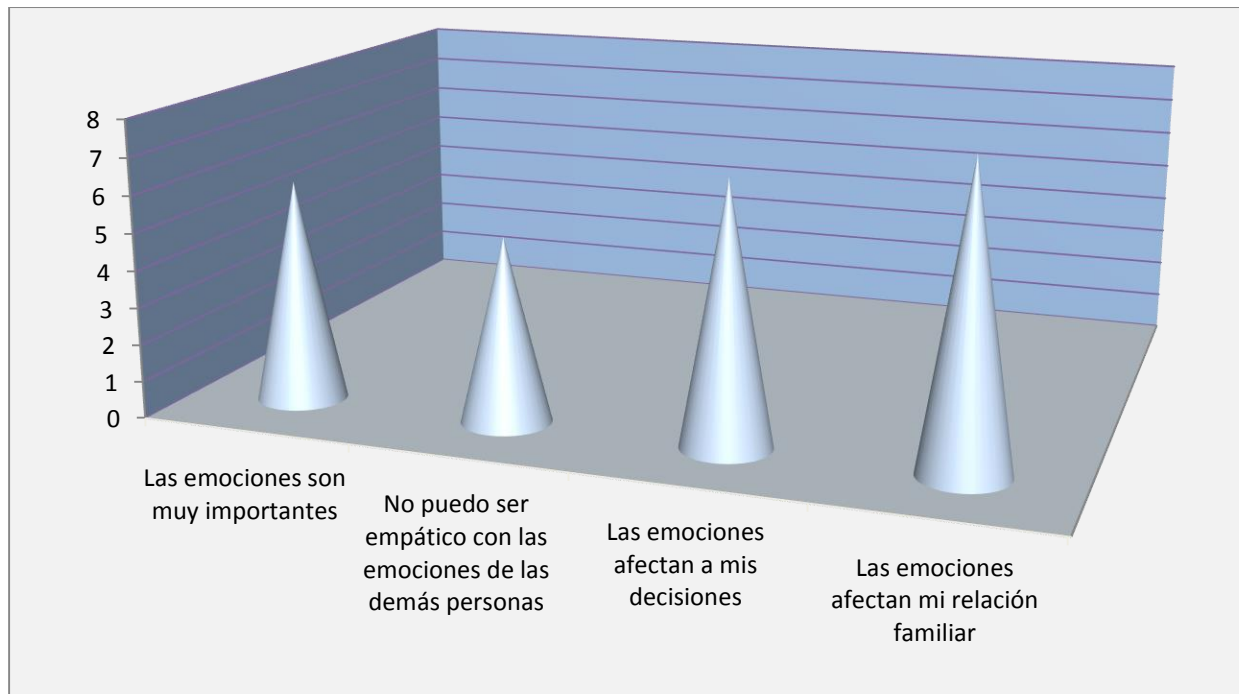


Fuente: Elaboración propia. Febrero 2013

Se puede observar en la Gráfica 1, que los ocho padres de familia, a quienes se les aplicó el “Cuestionario de detección de necesidades”, previamente a la intervención, manifiestan que en su mayoría hacen contacto sólo con algunas emociones; algunos con el amor, otros con la tristeza, el coraje, la alegría etc. Esto puede ser un indicador de su dificultad para experimentar otras emociones y de cierta incongruencia emocional. También se evidencia, que seis de las personas entrevistadas, anotan en la respuesta a

la pregunta 5 de la primera sección, que para ellos las emociones son muy importantes, habiendo manifestado que no las experimentan y que no están en contacto con ellas. Asimismo, en la respuesta a la pregunta 8 de la misma sección, cinco de los padres de familia expresan que no pueden ser empáticos con las emociones de las demás personas. De igual manera, en las respuestas a las preguntas 9 y 10, se pone de manifiesto la connotación “negativa” que otorgan a la experiencia emocional los padres de familia, lo cual, probablemente, les dificulta hacer contacto con ésta, pues señalan que las emociones afectan en la toma de sus decisiones y en la relación con los demás, lo cual puede ser un indicador de la necesidad de trabajar la congruencia en la experiencia emocional. La Gráfica 2 muestra los resultados:

Gráfica No. 2: Consideración de las emociones en la vida cotidiana

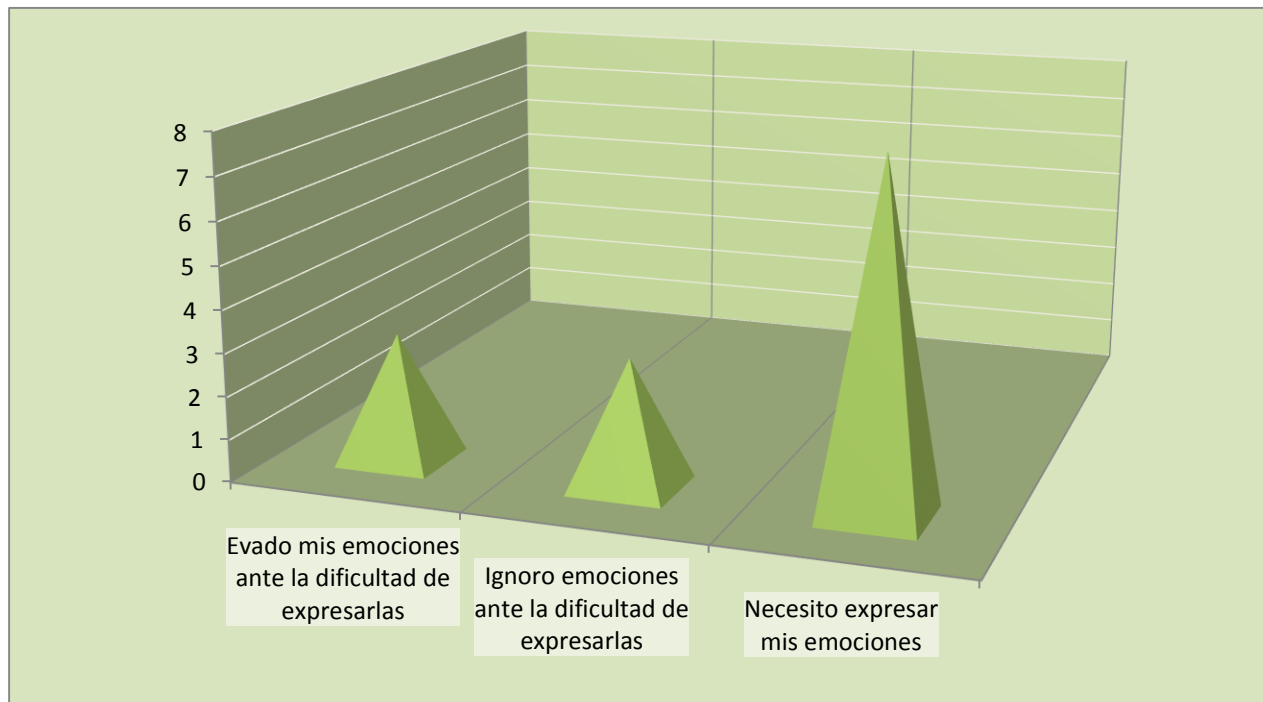


Fuente: Elaboración propia. Febrero 2013

Expresar asertivamente las emociones

Otra área de desarrollo que se encontró a partir de la recopilación de la información del “Cuestionario de detección de necesidades”, fue la expresión asertiva de las emociones. Esto lo se observa en la Gráfica 3:

Gráfica No. 3: Expresión de emociones



Fuente: Elaboración propia. Febrero 2013

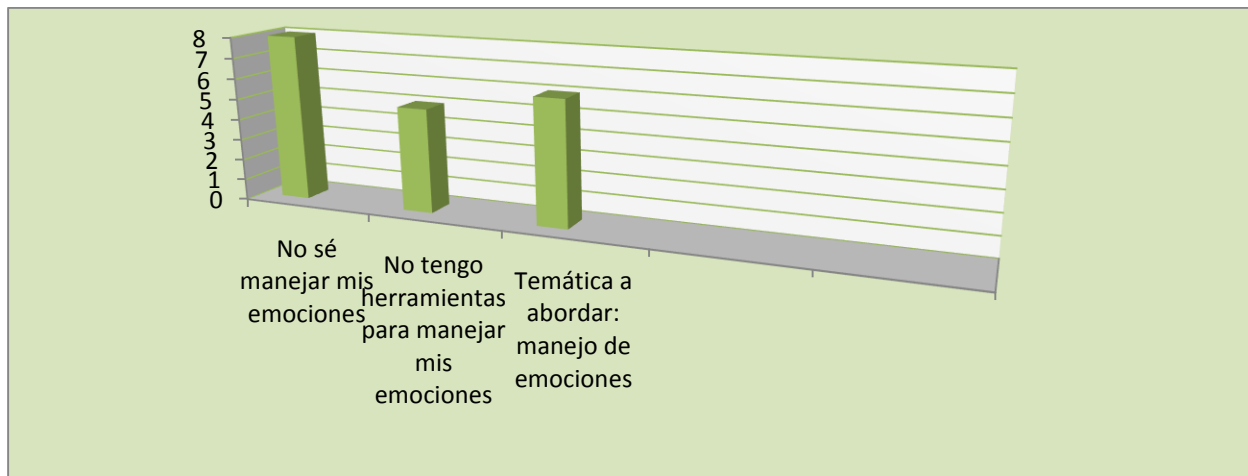
En la gráfica anterior se observa que, de los ocho padres de familia, hombres y mujeres, a quienes se les aplicó el “Cuestionario de detección de necesidades”, previamente a la intervención, tres evaden sus emociones y tres las ignoran, probablemente, dada la dificultad para expresarlas. Asimismo, las ocho personas entrevistadas reconocen su necesidad de comunicarlas, lo cual podría indicar que otra de las áreas de desarrollo de los padres de familia es la expresión asertiva de sus emociones. De igual manera, cuando se aplicó el “Cuestionario de detección de necesidades”, se registró la dificultad de los padres de familia para expresar algunas de sus emociones, a partir de ciertas expresiones que hicieron cuando compartieron sus

experiencias, por ejemplo: “no sé cómo decir lo que siento”, “siempre que quiero expresar lo que siento me trabo”, “para qué se lo digo si no le interesa”, “tengo miedo expresarle lo que siento”, “si se lo digo se enoja”, “necesito sacar lo que traigo dentro pero no sé cómo, pues siempre que digo algo me enoja”. Desde la óptica de Rogers (1985), se puede decir que hay un cierto desconocimiento de la experiencia emocional cuando las emociones propias son negadas a la consciencia, pero, además de que esto propicia incongruencia emocional, se tienen dificultades para expresar asertivamente las emociones. Trabajar la congruencia en la experiencia emocional trae consigo la expresión asertiva de las emociones, ya que el contacto con la sabiduría orgánica favorece el flujo de las emociones y la asertividad; elementos constitutivos de la congruencia en la experiencia emocional.

Manejar asertivamente las emociones

Siguiendo con los datos obtenidos por el “Cuestionario de detección de necesidades”, también se identificó en los padres de familia, la necesidad de manejar asertivamente sus emociones. Esto se aprecia en la Gráfica 4:

Gráfica No. 4: Manejo de emociones



Fuente: Elaboración propia. Febrero 2013

Las ocho personas, hombres y mujeres, a quienes se les aplicó el “Cuestionario de detención de necesidades” preliminarmente a la intervención, afirman que tienen dificultades para manejar sus emociones y cinco de ellas también expresan que les faltan herramientas para manejarlas. Ante esta realidad, seis de las personas entrevistadas, piden que se aborde el manejo de las emociones, es decir, el contacto y expresión asertiva de sus emociones.

Por otro lado, sus observaciones eran en torno a este mismo tópico, algunos de sus comentarios eran: “me gustaría saber qué hacer con mis emociones para no lastimar a mi familia”, “yo soy muy enojona y quisiera saber qué hacer con esto, pues me siento muy rechazada y sola”, “me da mucho coraje y mejor me quedo callada, me encierro en mí sin saber qué hacer”, “yo digo lo que siento”, “me dejo llevar por mis impulsos”, “me peleo mucho con mi esposo, él no me entiende; unos minutos antes de que usted llegara, casi me pega, sentí mucho miedo”, etc. La mayoría de los padres de familia, hombres y mujeres, se dan cuenta de que tienen ciertas dificultades para contactar, expresar y direccionar lo que sienten, es decir, que les faltan herramientas al respecto. A algunos, esto les genera problemas, a veces serios, con su pareja y/o con sus hijos; así lo expresaron en el “Cuestionario de Detección de Necesidades” y en algunas experiencias que compartieron. Asimismo, algunos manifestaron su resistencia o dificultad para abordar estas cuestiones; al parecer hay experiencias que los hacen experimentar estas dificultades.

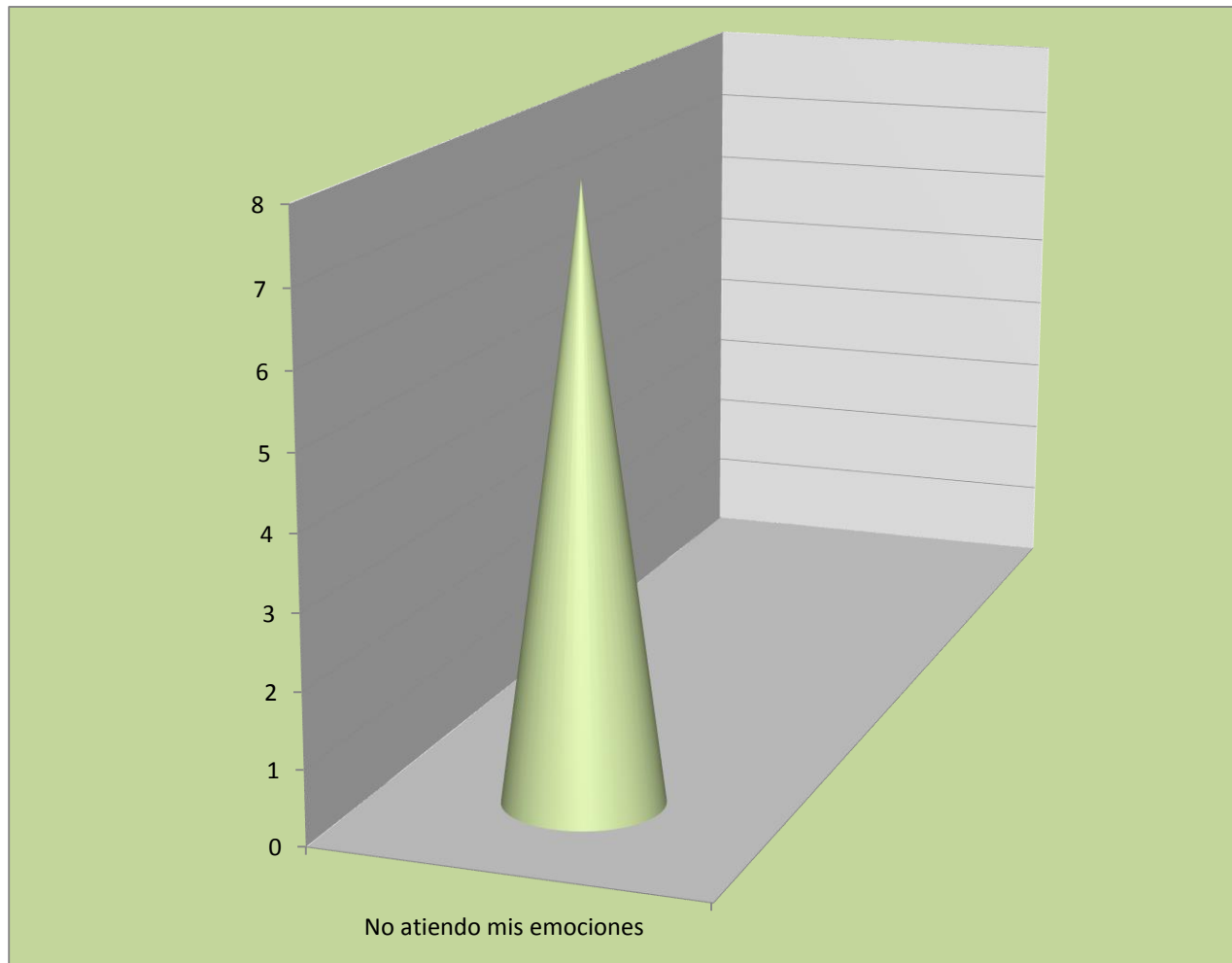
Trabajar la Congruencia en la experiencia emocional también favorece el manejo asertivo de las emociones, como ya se mencionaba, en cuanto que el contacto con la propia sabiduría orgánica favorece identificar, reconocer, validar, expresar y manejar las emociones de manera asertiva.

Resignificar las emociones

Finalmente, otra área de desarrollo detectada fue la resignificación de las emociones.

En la siguiente gráfica se puede observar que la dificultad para atender sus emociones fue sobresaliente:

Gráfica No. 5: Dificultad en el reconocimiento de las emociones



Fuente: Elaboración propia. Febrero 2013

Las ocho personas entrevistadas reportan que no atienden sus emociones, que las evaden o ignoran. Así se observó que a cinco personas entrevistadas les costó contestar las preguntas 1,3 y 6, en las que se les pedía que identificaran las emociones que experimentan con más frecuencia.

A partir de los datos recopilados, se ampliaron los supuestos iniciales y se determinaron las áreas de desarrollo, lo cual se constituyó en el material para elaborar

la propuesta de trabajo. Así, se consideró que los padres de familia necesitaban trabajar la congruencia emocional como base o fundamento para expresar y manejar asertivamente las emociones y poder resignificarlas. Esta necesidad fue validada por las participantes del grupo, quienes la reconocieron como una realidad personal. De esta manera se hizo la propuesta del taller.

1.2 Propósitos de la intervención, preguntas de análisis y supuestos

1.2.1 Propósito general

Que las participantes desarrollen la habilidad de contactar y expresar congruentemente sus emociones mediante la participación en un taller, y de esta manera, promuevan su desarrollo personal.

1.2.2 Propósitos específicos

1. Expresar las emociones que se experimentan en el grupo.
2. Manifestar en el grupo la resignificación de algunas de sus emociones.

1.2.3 Preguntas de análisis

1.2.3.1 Pregunta central

¿Las participantes desarrollaron la habilidad de contactar y expresar congruentemente sus emociones, y de esta manera, promovieron su desarrollo?

1.2.3.2 Preguntas secundarias

1. ¿Cómo fue el proceso de los participantes en relación con la congruencia con su experiencia emocional?

2. ¿Cómo fue mi desempeño facilitador?

1.2.4 Supuestos

- El contacto con la experiencia es fundamental para el potencial de desarrollo.
- La experiencia emocional es un constitutivo de la congruencia.
- La congruencia emocional promueve el desarrollo humano.
- La congruencia emocional se puede desarrollar.
- La congruencia emocional se torna facilitadora de los recursos personales y sociales.

1.3 Plan de acción

1.3.1 El lugar y sus condiciones

El taller se desarrolló en el salón de una Parroquia de la ciudad de Guadalajara. Este espacio fue elegido con la finalidad de que hubiera privacidad. Es un salón que tiene un espacio aproximado de 5 por 4 metros, está pintado de color blanco, lo que le da frescura, está ventilado y cuenta con dos sillones y seis sillas las cuales se ubicaron al centro del salón a manera de círculo, lo que propició que las participantes se sintieran más cercanas y cómodas, y generó un clima de confianza y apertura. Asimismo, facilitó las actividades de sensibilización corporal.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Los recursos humanos con los que se contó, fueron los recursos personales de los participantes y los míos como facilitadora. El material de apoyo que se utilizó fueron: lápices, hojas, rotafolios, cuadernos, plumones y CD. La utilización de estos facilitó la intervención, en cuanto que se realizaron actividades lúdicas y recreativas que

favorecieron la apertura a la experiencia emocional y la expresión de esta. Asimismo, se utilizó una audio-grabadora digital para registrar las sesiones y una cámara fotográfica para captar algunas de las experiencias de las madres de familia para poner en evidencia el trabajo realizado. Cabe señalar que los recursos financieros provienen de la Congregación a la que pertenezco.

1.3.3 Acopio de la información

Durante el desarrollo de la intervención, se utilizaron unos instrumentos para hacer acopio de la información que diera cuenta de lo acontecido en esta, pero también se incorporan otros recursos con el fin de favorecer que las participantes alcanzaran los objetivos de la intervención. Así, los dividimos en dos grupos: 1) Instrumentos para recabar información; a fin de dar cuenta de lo sucedido con las participantes. 2) Herramientas de trabajo; para ayudar a las participantes al logro de los objetivos del taller.

1) Instrumentos para recabar información; Audiograbaciones (“AG”): Transcripciones de las audiograbaciones (“TG”): Transcripción completa (“TC”): Transcripción parcial (“TP”): Bitácoras (“B”): “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”): “Frases Final” (“FF”): “Rueda de la conciencia” (“RC”): Diario (“D”):

Estos recursos fueron de gran ayuda para recuperar la experiencia vivida de las participantes y para hacer el posterior análisis reflexivo de la intervención, elementos que son importantes para responder a las preguntas que se plantearon en el trabajo.

2) Herramientas de trabajo; para ayudar a las participantes al logro de los objetivos del taller; Fotografías (de algunas de las actividades realizadas); Dibujos (de algunas actividades): Ficha de dinámica (“FD”): Notas personales (donde se registraron reflexiones personales).

1.3.4 Programa de la intervención

Se diseñó un Programa de intervención para la realización del taller que comprendió un total de 10 sesiones calendarizadas, sus respectivos tópicos y el propósito de cada una, tanto de las actividades lúdicas o recreativas y las estrategias de evaluación de la intervención. A continuación, se presenta en la Tabla 2, dicho Programa:

Tabla No. 2: Programa de intervención

No. de sesión	Fecha	Temática	Propósito de la sesión	Actividades a desarrollar	Estrategia de evaluación de la intervención
1	27/01/12	Introducción. Presentación.	Propiciar un clima de confianza y cercanía entre las participantes y establecer criterios que generen un proceso de crecimiento personal y grupal.	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de presentación: "Darme a conocer e identificar las emociones que se permitían expresar en mi familia". Cada participante dibujará a su familia y la presentará, tomando en cuenta lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> *En mi familia somos: *Yo me caracterizo por: *Con el hermano que más me identifico es: *Con el hermano que menos me identifico es: *Las emociones que se permitían expresar en mi familia eran: *¿Qué emociones eran reprobadas o mal vistas en tu familia? *Mis temores y esperanzas ante este taller son: -Presentación del taller -Presentación de instrumentos que ayuden a darse cuenta de sus emociones y proceso. 	<ul style="list-style-type: none"> -Instrumento "Inicio, Durante y al Final" ("IDF"), para identificar emociones al inicio, durante y al final de la sesión y percatarse de recursos personales para manejarlas. -Instrumento "Rueda de la Conciencia" ("RC"), "Bitácora personal" para recoger la experiencia del taller con los elementos de la "Rueda de la conciencia". -Instrumento "Frase Final" ("FF"), que reporte cómo se van y de qué se dan cuenta. -Instrumento "Diario" ("D"), para identificar emociones que se presentan durante la semana, qué las ocasionó y qué hicieron con ellas.

				-Establecer los criterios para favorecer las condiciones básicas de interacción.	
2	03/02/12	La Congruencia	Identificar la congruencia y descubrir las dificultades en un establecimiento; que las participantes se sientan motivadas a restablecerla, a través de la apertura a la experiencia y del manejo adecuado de las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Retomar los criterios para favorecer las condiciones básicas de interacción. - Dinámica: "Rompecabezas". Se forman dos equipos, se le entrega a cada uno un sobre con un rompecabezas; uno de los sobres contiene partes que no corresponden a la figura. Cada equipo intenta armar su figura. Compartir resonancias. Reflexionar: ¿Qué signos descubro en mí de congruencia o de incongruencia? 	<ul style="list-style-type: none"> -Instrumento "Inicio, Durante y al Final" ("IDF"). -Instrumento "Rueda de la Conciencia" ("RC"). -Instrumento "Frase Final" ("FF"). -Ficha de la dinámica ("FD"): "Rompecabezas".
3	10/02/12	¿Qué son las emociones?	Conocer y experimentar las emociones y descubrir cómo se manifiestan en el cuerpo, para que las participantes se sientan motivadas a identificarlas en su persona y a relacionarse de manera consciente con ellas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexión: ¿Qué son las emociones? 2. Ejercicio de relajación. Compartir experiencia. 3. Dinámica: "Mariposa multicolor". Colorear una mariposa con los tonos que identifique las emociones y expresar por escrito qué las suscitó. 	<ul style="list-style-type: none"> -Instrumento "Inicio, Durante y al Final" ("IDF"). -Instrumento "Rueda de la Conciencia" ("RC"). -Instrumento "Frase Final" ("FF"). -Ficha de la dinámica ("FD"): "Mariposa multicolor".
4	17/02/12	Estrategia de recuperación de la congruencia	Conocer y tener la experiencia que ayude a las participantes a reencontrar su propia congruencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Temática: "Camino para encontrar la congruencia". Presentar los elementos de la estrategia de facilitación: apertura a la experiencia, contacto con la sabiduría orgánica, 	<ul style="list-style-type: none"> -Instrumento "Inicio, Durante y al Final" ("IDF"). -Instrumento "Rueda de la Conciencia" ("RC"). -Instrumento "Frase Final" ("FF").

				<p>identificación de las emociones, autoexploración, simbolización, expresión y resignificación de las emociones.</p> <p>2. Ejercicio de sensibilización: Favorecer el contacto con el cuerpo como un camino de sensibilización que motive a abrirse a la experiencia, conectarse con el organismo e identificar las emociones, explorar y simbolizar la experiencia.</p>	
5	24/02/12	Profundización de la estrategia de recuperación de la congruencia	Atenderse para que las participantes reencuentren su congruencia, identificando los elementos de la estrategia de facilitación en el trabajo que hagan en la sesión.	<p>1. Compartir resonancias y dudas.</p> <p>2. Ejercicio de relajación.</p>	<p>-Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”).</p> <p>-Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”).</p> <p>-Instrumento “Frase Final” (“FF”).</p>
6	01/03/12	Validar y atender las emociones propias	Descubrir la importancia de validar las emociones para que las participantes vivan congruentes con ellas mismas.	<p>1. Temática: “Validar las emociones”.</p> <p>2. Dinámica: “Validando la experiencia emocional”. Escribir algún aprendizaje o introyecto que haya llevado a dejar de validarlas emociones: ¿Qué emociones cuesta validar más y por qué? ¿Qué se hace con las emociones que no son validadas? ¿En qué ayuda validar las emociones? ¿Qué pasa cuando no</p>	<p>-Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”).</p> <p>-Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”).</p> <p>-Instrumento “Frase Final” (“FF”).</p> <p>-Ficha de la dinámica (“FD”): “Validando mi experiencia emocional”.</p>

				se validan las emociones? ¿Qué hacer para validarlas emociones? 3. Ejercicio de sensibilización	
7	09/03/12	Expresar las emociones	Descubrir la importancia de expresar las emociones para que las participantes se mantengan sanas física y emocionalmente.	1. Ejercicio de sensibilización corporal. 2. Dinámica: "Compartiendo mis emociones". Plasmar a través de una pintura las emociones que cuestan expresar. Comentar cómo se vive esta dificultad para expresar las emociones y qué se descubre al expresarla en una pintura.	-Instrumento "Inicio, Durante y al Final" ("IDF"). -Instrumento "Rueda de la Conciencia" ("RC"). -Instrumento "Frase Final" ("FF"). -Ficha de la dinámica ("FD"): "Compartiendo mis emociones".
8	16/03/12	Contribuyo a una vida sana y agradable con el manejo asertivo de las emociones	Descubrir que con el manejo asertivo de las emociones, se contribuye a una vida sana y agradable.	Dinámica: "Manejando mis emociones". Comprende dos momentos: El primero contempla un ejercicio para conectarse con una experiencia donde se haya experimentado enojo y se expresa la emoción como cada quien sienta necesidad de expresarla. La segunda actividad comprende un ejercicio de relajación para revivir otra experiencia donde se haya experimentado también enojo, pero en esta ocasión, se recorre otro camino: se recibe y valida la emoción; se dialoga con ella, se identifican necesidades personales y se buscan recursos para atenderse. ¿Qué diferencia hay cuando se maneja las emociones y cuando	-Instrumento "Inicio, Durante y al Final" ("IDF"). -Instrumento "Rueda de la Conciencia" ("RC"). -Instrumento "Frase Final" ("FF").

				no se manejan?	
9	22/03/12	Resignificar las emociones	Identificar y manifestar frente al grupo la resignificación de, al menos, una de las emociones, a partir del trabajo que las participantes han realizado en el taller.	<p>1. Dinámica: “Yo puedo resignificar mis emociones”.</p> <p>Cada participante identifica una emoción que haya resignificado a lo largo del taller; señala qué significaba para ella antes y qué significa ahora. Plasmarla experiencia en un dibujo y enseguida compartirla al grupo.</p> <p>2. Temática: “Resignificarlas emociones”</p>	<p>-Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”).</p> <p>-Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”).</p> <p>-Instrumento “Frase Final” (“FF”).</p> <p>-Ficha de la dinámica: “Yo puedo resignificar mis emociones”.</p>
10	30/03/12	Cierre y conclusiones	Identificar los aprendizajes y experiencia del taller.	<p>Ejercicio de relajación para identificar y recuperar la experiencia del taller.</p> <p>Dinámica: “El grupo y yo aportamos a mi crecimiento”.</p> <p>Dinámica: “Recogiendo mis frutos”.</p> <p>Dibujo: “Cómo llegué y cómo concluyo el taller”.</p>	<p>-Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”).</p> <p>-Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”).</p> <p>-Instrumento “Frase Final” (“FF”).</p> <p>Dibujo que exprese: “Cómo llegué y cómo concluyo el taller”.</p>

Fuente: Elaboración propia. Enero 2012

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

En este capítulo se presenta la fundamentación teórica y conceptual que sostiene la intervención realizada a través del taller intitulado: “La Germinación de la congruencia en la experiencia emocional”.

2.1 Lo que otros plantean: una somera revisión

Para conocer el estado actual de lo que se ha escrito en relación con “La congruencia en la experiencia emocional”, se revisó el registro de Trabajos de Grado de la Maestría en Desarrollo Humano que se han realizado en el ITESO de los años 1990 a 2011. Se llevó a cabo la revisión de tres Trabajos de Grado que tienen relación con la intervención que realizamos. Rossana Basurto Álvarez presentó en el año 2003 el trabajo: “Autoestima y expresión de sentimientos”. Su intervención la realizó con un grupo de 9 jóvenes universitarios de una Institución privada. En el marco referencial abordó varios elementos que se refieren a los sentimientos, término que maneja de manera indistinta con el de emoción que aquí utilizamos. Asimismo, presentó información sobre la relación estrecha entre la autoestima y los sentimientos, en lo cual puso énfasis. Algunos de los resultados que reporta fueron los siguientes: deja en claro la conexión estrecha entre autoestima y expresión de sentimientos y fortalece la necesidad de trabajar los sentimientos; cómo verbalizarlos y vivirlos en sus distintas esferas y ve la necesidad de fomentar una consideración positiva en el manejo de sentimientos. Este trabajo aporta al nuestro en cuanto apunta que, para alcanzar la congruencia emocional se requiere el contacto con las emociones (o los sentimientos, como ella les llama).

Laura Estela Rentería presentó un trabajo realizado en el año 1999, denominado: “Procesamiento emocional durante la participación en grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal”. Su propósito fue encontrar respuesta a la pregunta: ¿cómo es el

procesamiento emocional y de los sentimientos que se lleva a cabo en grupo de crecimiento de mujeres de escasos recursos socioeconómicos? Como producto central del análisis, se encontró que: “La expresión de las emociones y los sentimientos es imprescindible para interrelacionarse y desarrollar alternativas de auto transformación, crecimiento personal y desarrollo grupal” (Rentería, 1999, p. 2). Este trabajo aporta en cuanto a la expresión y el manejo de las emociones, aunque tiene foco de interés distinto. El marco conceptual es amplio y nos aportó para la comprensión de la teoría respecto a las emociones.

Lorena de Jesús González Soto presentó en el año 2011: “Emociones propias...sabiduría interna”. Mediante su intervención facilitó la sensibilización, reconocimiento y expresión de emociones y sentimientos, con un grupo de estudiantes, para contribuir con la valoración de su dimensión afectiva y como un recurso para potenciar su crecimiento personal. También fomentó aprendizajes significativos y que los participantes establecieran contacto con su cuerpo y con sus procesos cognitivos, lo que constituye un aporte al trabajo de integración de las emociones o sentimientos. Su trabajo aporta al nuestro, en cuanto que, potencia la habilidad de comprender el mundo subjetivo de las emociones, la sensibilidad y el reconocimiento y expresión de las mismas, para contribuir a una mayor congruencia. Sólo que esta autora enfoca la congruencia en la relación entre los aspectos intelectual y emocional. También encontramos que, su marco conceptual es amplio y profundo, lo que nos aportó comprensiones en cuanto a la teoría de las emociones.

2.2 La congruencia emocional. Una propuesta

Este trabajo aborda la congruencia desde la experiencia emocional desde las aportaciones de varios autores, entre estos, Rogers (1985), quien la plantea como una actitud de la que se desprende un estilo de relación que es favorecedora del cambio personal. La considera como un recurso fundamental del facilitador; que favorece el encuentro interpersonal, y al mismo tiempo, hace posible la comprensión empática y la

aceptación incondicional en el mismo. Así, la congruencia, por lo general, se entiende como una de las cualidades de la relación que habrá de establecer el facilitador del desarrollo humano, Rogers (1993), pero también, este mismo autor la refiere en torno al conflicto, ya que, según este autor, éste es generado por la incongruencia, lo que deja a la congruencia como el camino a su resolución y al desarrollo. En este trabajo se entiende la congruencia de la misma manera que Rogers (1993; 1985) y se reconoce su participación en la resolución del conflicto, pero la focalizamos en torno a la experiencia emocional, con lo cual se amplía la visión respecto a este concepto y su importancia como un impulso permanente que se potencia en la experiencia emocional que es el núcleo y centro del encuentro interpersonal. De esta manera, se localiza la congruencia en el campo experiencial, lo que posibilita que las personas estén en contacto y entablen una relación con orientación al desarrollo. Lietaer (1990 en Brazier, 1997), habla de la congruencia como la cara interna de la genuinidad, la cara externa de ésta la presenta como la transparencia, entendida como la comunicación explícita, de cualquier persona o del facilitador; de sus percepciones conscientes, sus actitudes y sus sentimientos. Desde esta postura, el entendimiento de la congruencia se amplía y se abre la puerta a la experiencia personal en su relación con la congruencia. Desde la perspectiva de este trabajo, se aborda la congruencia en la experiencia emocional como un constitutivo de la misma, que está al alcance de cualquiera, pero que puede, o no, posibilitarse. Cabe aclarar que, al referirnos a la experiencia emocional, no se hace la distinción entre lo interno o lo externo, pues no se concibe división en la persona, ya que ésta, se visualiza como una unidad. De esta manera, la manifestación externa de la congruencia sólo es un parámetro de verificación de la misma. Asimismo, cuando nos referimos a la experiencia emocional, no se señala una parte del ser humano, puesto que éste es un ser integral. Así, se puede decir que, la experiencia emocional implica al ser humano en su totalidad. En el ámbito de la facilitación del desarrollo personal, Connaughey (1987 en Brazier, 1997), expone la congruencia del facilitador como un recurso que le permite funcionar eficazmente, sin la interferencia de sus problemas personales, en sus palabras:

Esto significa entre otras cosas desear conocer las tachas y vulnerabilidades, aceptando las partes positivas y negativas de uno mismo con cierta indulgencia, siendo capaces de abrirse sin defensividad a lo que se vive en uno mismo y ser capaz de ponerse en contacto con eso, tener una identidad sólida y una sensación bastante fuerte de competencia, siendo capaz de funcionar eficazmente dentro de las relaciones personales e íntimas sin la interferencia de los propios problemas personales. El autoconocimiento y la fuerza del yo pueden quizás verse como las piedras angulares de este modo de ser (p. 28).

En este trabajo se entiende la congruencia en la experiencia emocional, no como la plenitud o la madurez de la persona, puesto que somos personas en constante cambio, crecimiento y búsqueda, sino como la experiencia de validarse, recibirse y manifestarse tal como se está, tal como uno se siente, con la libertad de experimentarse de formas distintas y de actuar en consecuencia, es decir, de acuerdo a la sabiduría organísmica, con dirección al desarrollo personal. Barret (1962 en Brazier, 1997), asevera que:

La congruencia es correlativa a la aceptación: no puede darse una apertura a la experiencia del cliente sino hay para la propia experiencia (...) el facilitador nunca puede llevar al cliente más allá de lo que él mismo es como persona (p.28).

Diferimos un tanto de esta aseveración, porque consideramos que la persona que trabaja la congruencia en la experiencia emocional poco a poco se va independizando del facilitador, pues va aprendiendo a conectarse con su sabiduría organísmica y ello le permite conocer el camino que lo lleva a desarrollarse como persona y a transitar por él. Desde esta visión, se puede decir que, el facilitador es clave, pero no es la medida del crecimiento de la persona, pues ésta se encuentra en ella misma. De hecho, el avance que posibilita la congruencia en la experiencia emocional promueve que las personas se conviertan en agentes de facilitación. De ahí que, se puede decir que: las aportaciones de Rogers (1985), son significativas en cuanto considera la importancia de la congruencia emocional como una actitud de la que se desprende una relación interpersonal que es facilitadora del potencial de las

personas y los grupos y porque la coloca como elemento nuclear para la resolución del conflicto, ya que éste, como se mencionaba, es generado por la incongruencia, lo que deja a la congruencia como el camino al desarrollo. Lo anterior se hace extensivo a otros campos, dado que la congruencia emocional, al ser considerada como un núcleo generador de desarrollo y crecimiento, conforma una posibilidad educativa, familiar, social, artística, e incluso, ética.

2.2.1 Aportaciones a la congruencia emocional. Una mirada interdisciplinar

Un autor significativo para este trabajo fue Gendlin (1983 en Alemany, 2007), quien ofrece herramientas que permiten a las personas estar en contacto con su sabiduría corporal, lo cual disminuye la resistencia a abrirse a su experiencia emocional, y con ello, ganar en congruencia. Asimismo, Lowen (2008), quien, desde la Bioenergética, proporciona ejercicios bioenergéticos, que permiten experimentar sensaciones y emociones, lo que facilita el contacto con la sabiduría orgánica y favorece el vivirse congruente emocionalmente. Por otro lado, Kepner (1992), desde la Psicoterapia Gestalt, propone la atención al experimentar corporal y la respiración como herramientas de contacto y consciencia de la experiencia corporal. El mismo autor señala que, el contacto con las sensaciones corporales es acorde con la sabiduría corporal, por lo cual se puede decir que, el contacto con éstas facilita o ayuda a entrar en contacto con la experiencia emocional, lo que abona a la congruencia emocional. Por otro lado, el mismo autor, enfatiza la importancia de la relación en el trabajo terapéutico, así como el contacto del terapeuta con su propia sensación y sentimiento, para que la técnica terapéutica no resulte mecánica e inútil; cuestiones que se trasladan al campo de la facilitación de los recursos de las personas.

De igual manera, Greenberg, Rice y Elliot (1996), teóricos del campo de las emociones, quienes señalan que mediante el contacto con éstas se aprehende la totalidad del funcionamiento humano, pues implican reacciones complejas y diversas experiencias integradoras, todo ello, con base orgánica. El contacto emocional

favorece, además, la integración de lo social y lo biológico, así como lo cognitivo, lo motivacional y lo fisiológico en una constelación de respuestas complejas. Desde esta perspectiva organísmica del funcionamiento humano, se puede decir que, el contacto con la experiencia emocional organísmica nos adentra en una globalidad interconectada, en un sistema relacional. Esto nos lleva considerar que, vivir la congruencia en la experiencia emocional, comprende a la persona/organismo en interacción como un sistema relacional, como un entramado de relaciones, que contempla la totalidad de la persona humana pero en interconexión, en relación con los otros y en relación con su entorno; lo que posibilita no sólo el desarrollo o crecimiento de la persona en sí, sino que abre la posibilidad de cambio y crecimiento para dicho sistema, llámese familia, grupo, sociedad, etc. Lo que extiende la comprensión del desarrollo humano.

Por otro lado, Greenberg y Paivio (2013), señalan que, al prestar atención y aceptar los sentimientos, facilita que el sistema biopsicosocial que constituye la persona como un todo en relación, se reorganice hacia un mayor equilibrio y armonía, al respecto se refiere en los siguientes términos:

Sentirse con derecho a la propia tristeza o enfado nos hace sentir más poderosos y cambia la sensación interna que uno tiene de sí mismo. Este cambio interno, al permitir aceptar los sentimientos se traduce en una nueva sensación de confianza y fortaleza, así como en una relación de mayor contacto con el entorno. P.36

Lo que lleva a creer que, hacer contacto con la experiencia emocional, es decir, el vivirse congruentes emocionalmente reintegra a la persona como un todo en relación.

Stevens en su libro, intitulado: “No empujes el río porque fluye solo” (2000), hace referencia a un estilo de vida en conexión con la sabiduría organísmica, lo que potencia la congruencia emocional. Un estilo de vida desde la experiencia corporal y emocional; en conexión con los sentidos, sensaciones y emociones, con confianza en la propia experiencia, en la sabiduría, sin meta o dirección, pero dándose cuenta de lo que pasa en uno mismo y en los otros. Lo cual permite estar presente aquí y ahora. Asimismo,

pone en evidencia que la experiencia emocional organísmica es fuente de conocimiento y es susceptible de ser sistematizada y publicada. De igual forma, deja entre ver que, al estar conectado con la sabiduría organísmica, al vivirse congruente emocionalmente, se descubre la interconexión con el cosmos y sin lugar a duda, con los otros. Al respecto agrega:

El lago no está “ahí afuera”. Siento que fluye dentro de mí. Los cerros y los árboles no están “afuera”. Siento su quietud en mí. (...) Esta silla y yo. Siento que algo fluye entre nosotros, y que hace contacto (tocando) (p. 230).

El aporte de Stevens (2000), en la Psicoterapia Gestalt, el de Gendlin desde el focusing (1983 en Alemany, 2007), el de Lowen (2008), desde la Bioenergética, el de Kepner (1992), también desde la Psicoterapia Gestalt y el de Greenberg et. al., (1996; 2013), de la Terapia Focalizada en las Emociones, permiten que este trabajo se coloque en el marco de la interdisciplinariedad. Entendida ésta como:

la interacción con distintas perspectivas teóricas y metodológicas, así como autores, profesionales y disciplinas en la mira de construir una comprensión amplia de los problemas humanos y su tratamiento; lo cual supone considerar diferentes puntos de vista acerca del desarrollo humano, sus problemas y procesos de cambio. Desde ahí, es imprescindible reconocer que todas y cada una de las disciplinas y perspectivas brindan explicaciones parciales de la situación humana; por tanto, ninguna por sí misma puede dar total cuenta de la complejidad de la persona y su realidad (Zohn-Muldoon, Gómez-Gómez y Enríquez-Rosas, 2016, p. 13-14).

A propósito de esta mirada amplia, multidimensional y compleja, en el trabajo que aquí se presenta, se consideran las perspectivas arriba mencionadas, se entró en diálogo con estas y se hallaron puntos de encuentro con los principios o lineamientos básicos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Najmanovich (2011), resalta lo anterior y agrega la perspectiva de la complejidad, en relación al modo clásico de abordar la generación de conocimiento. Esta autora afirma que, no permitir los aportes de otros puntos de vista “constriñe a un mundo abstracto, a relaciones fijas a entidades

cerradas, completamente determinadas y definidas, y a leyes eternas e inmutables” (p.70). Es decir, nos coloca ante el desafío de pensar de otra forma, de abordar desde la complejidad los fenómenos, -en nuestro caso-, del mundo social, para dar cuenta de su diversidad y polifonía. Ello implica la apertura hacia nuevas dimensiones, dar lugar a los vínculos, a la diversidad y a la transformación; todos estos, atributos de la vida misma. De hecho, señala que la interdisciplinariedad es indispensable para el abordaje de las complejas problemáticas contemporáneas, lo que nos reta a entrar en diálogo con las disciplinas. Asimismo, comenta que “las nuevas perspectivas epistemológicas coinciden en tomar como punto de partida la interacción” (Najmanovich, 2011, p.64); asunto que también es central en este trabajo.

2.3. El Enfoque Centrado en la Persona y otras disciplinas. Un acercamiento a la congruencia emocional

El “Enfoque Centrado en la Persona” de Rogers (1993), se ubica dentro de la Psicología Humanista o Humanística, también denominada “Tercera fuerza” (Quitman, 1989, p.18). El Desarrollo Humano puede concebirse desde diferentes enfoques, de ahí que su caracterización y definición varíen según la fundamentación de la perspectiva de que se trate. En este trabajo se hará referencia desde la perspectiva de Rogers (1993; 1985) y de otros autores que aportan al campo del Desarrollo Humano. Por Desarrollo Humano se entiende: “El estudio y aplicación de las acciones que facilitan los procesos de crecimiento, de los individuos y de los grupos, con acento principal en el propio crecimiento personal” (ITESO, 2006, p. 7). En este trabajo, se extiende la comprensión del Desarrollo Humano, a un crecimiento personal, que contempla la totalidad de la persona pero en interconexión, que tiene impacto en los ámbitos de relación, en lo familiar, en lo laboral, en lo social, etc.

De manera particular, en este trabajo se retoman las aportaciones de Rogers (1993), de su propuesta conocida como Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

(Barceló, 2003, Martínez, 2006, Quitman, 1989, Rogers, 1993). Este enfoque tiene su origen en la experiencia clínica de Rogers, psicólogo estadounidense, quien investigó y elaboró de manera sistemática sus experiencias psicoterapéuticas. Desde este enfoque, la persona pierde, de alguna forma, su condición de objeto y recupera su valor, su potencial, su capacidad de valoración y decisión. La riqueza del ECP parte de la concepción que Rogers (1993), tiene sobre el ser humano. Para él, la persona es un ser integral, una totalidad, un organismo en proceso de integración, dando un énfasis particular al contacto y expresión de los sentimientos como factor de crecimiento; cabe mencionar que para fines del presente trabajo se utilizan los términos de sentimientos y emociones de manera indistinta. A partir de esta visión integradora, la vivencia emocional es un constitutivo del ser humano, y como tal, juega un papel importante en el crecimiento personal, por lo que, al abordar la temática de la congruencia emocional, de manera ineludible, haremos referencia a la dimensión emocional.

Rogers (1993), aborda la congruencia emocional desde la facilitación, la plantea como una actitud; insistió en lo actitudinal para contrarrestar el énfasis que se le daba a las técnicas de su tiempo. La esboza como una actitud primordial del facilitador, lo que favorece la relación interpersonal, que impulsa el desarrollo del potencial humano y de los grupos y al mismo tiempo hace posible la existencia de la comprensión empática y la aceptación incondicional. En lo anterior, refiere:

Si puedo crear una relación que, de mi parte, se caracterice por: una autenticidad y transparencia y en la cual pueda yo vivir mis verdaderos sentimientos; una cálida aceptación y valoración de la otra persona como individuo diferente, y una sensible capacidad de ver a mi cliente y su mundo tal como él lo ve: entonces el otro individuo, experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo anteriormente reprimidos; logrará cada vez mayor integración personal y será más capaz de funcionar con eficacia; se parecerá más a la persona que querría ser; se volverá más personal, más original y expresivo; será más emprendedor y se tendrá más confianza; se tornará más comprensivo y podrá aceptar mejor a los demás, y podrá enfrentar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada (p.44-45).

Desde esta visión, la congruencia por lo general se entiende como una de las condiciones de la facilitación o se coloca en torno al conflicto, ya que éste es generado por la incongruencia, donde el individuo pierde su estado de integración, su funcionamiento integral y óptimo, lo que deja a la congruencia como elemento clave para la resolución y el desarrollo. Cabe señalar que, a partir de los hallazgos de una investigación, Rogers (1993), presenta una hipótesis amplia sobre las relaciones humanas, enfatiza al respecto que:

Si el padre crea, en relación con su hijo, un clima psicológico tal como el que hemos descrito, el hijo será más emprendedor, socializado y maduro. En la medida que el docente establezca con sus alumnos una relación de ésta naturaleza, cada uno de ellos se convertirá en un estudiante de mayor capacidad de iniciativa, más original y autodisciplinado, menos ansioso y disminuirá su tendencia a ser dirigido por los otros. Si el líder administrativo, militar o industrial es capaz de crear ese clima en el seno de su organización, su personal se tornará más responsable y creativo, más capaz de adaptarse a las situaciones nuevas y más solidario (p. 44).

Desde esta perspectiva, podemos decir que, que las relaciones humanas que se desprenden de la congruencia emocional potencian el crecimiento en todos los ámbitos de relación.

La congruencia en la experiencia emocional, desde el ECP, implica hacer un recorrido por los conceptos claves de la Teoría de la personalidad, la Teoría del cambio y de las Relaciones Interpersonales Rogers (1985), que permitan comprender su abordaje, sus alcances y el planteamiento que hace el autor para poder hacer una propuesta desde estos constructos.

2.3.1 La tendencia actualizante. Potencia de congruencia emocional

La teoría rogeriana de la personalidad tiene como postulado fundamental la tendencia actualizante. Este principio básico, según el esbozo de Rogers (1993), es la

tendencia organísmica hacia la realización y el desarrollo que las personas tienen; que las impulsa en su búsqueda de vivir unificadas, integradas, armónicas, congruentes. El mismo autor menciona: “el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente - de avanzar en la dirección de su propia madurez” (Rogers, 1993, p. 42). Otro alcance de este mismo concepto es la tendencia en las personas a reconocer lo que les duele, a comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismas que les provoca dolor o insatisfacción, tal comprensión va: “más allá de su conocimiento consciente de sí mismo, para alcanzar aquellas experiencias que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora” (p. 42). En el marco de este trabajo, esta acepción deja entrever que las personas pueden conectarse aún con aquellas emociones que generan dolor al experimentarlas; por consiguiente, esta tendencia les permite expresar su experiencia emocional. La noción precedente fue fundamental en el recorrido que las madres de familia hicieron: encontrarse con aquellas emociones reprimidas, bloqueadas, negadas y favorecer su expresión, con el objeto de ir ganando, poco a poco, la congruencia emocional. Por otro lado, el mismo autor -Rogers, 1993, señala que esta capacidad también se expresa en la tendencia a reorganizarla personalidad y la relación con la vida de acuerdo con patrones considerados más maduros. En acuerdo con lo anterior, la tendencia actualizante abona a la congruencia emocional, ya que permite resignificar la experiencia emocional. Asimismo, Rogers (1985), plantea que el organismo a través de “la tendencia actualizante sirve de criterio en el proceso de valoración organísmica” (p.44). El mismo autor señala que es un proceso eficaz y seguro, ya que se funda en la sabiduría del organismo y se basa en las experiencias del mismo. Reconocer la tendencia al desarrollo que toda persona tiene, lleva a plantearnos el siguiente interrogante, ¿por qué esta tendencia no es evidente en muchas personas? Al respecto, Rogers (1993), pone de manifiesto que: “Esta tendencia puede hallarse encubierta por múltiples defensas psicológicas sólidamente sedimentadas. Puede permanecer oculta bajo elaboradas fachadas que nieguen su existencia” (pp. 42-43). Esta realidad latente deja entrever que, también tenemos la posibilidad de vivir la incongruencia emocional particularmente cuando se desatiende a la experiencia organísmica.

2.3.2 El autoconcepto y la experiencia orgánica. ¿Dilema o incongruencia?

La aseveración enunciada en el punto anterior, respecto a la tendencia actualizante, conlleva identificar desde el Enfoque Centrado en la Persona la dinámica que genera este suceso para vislumbrar un camino que lleve a la conexión con la propia fuerza, con la tendencia al desarrollo.

Rogers (1985), entiende que el conflicto es generado por la incongruencia. Al respecto, señala que debido a la incongruencia entre el concepto de sí mismo y la experiencia orgánica: “el individuo pierde su estado de integración que caracteriza su infancia a causa de la violación de su función de valoración, que pasa a ser una valoración condicional” (p.69). Asimismo, refiere que el conflicto que se da en los primeros años de la infancia suele ser generado debido a las actitudes evaluativas y poco aceptantes de los padres; ante esto, el niño percibe que para ser amado necesita cumplir con ciertas condiciones, con el objeto de lograr la seguridad parental. Y si bien, el proceso de socialización implica que las personas, sobre todo, en la etapa infantil, desarrollen aprendizajes, aprendan a establecer límites y a tolerar la frustración de sus deseos,-entre otras cuestiones-. Sin embargo, cuando las condiciones establecidas por los adultos, sobre todo los cuidadores, atentan contra la satisfacción de las necesidades básicas de los menores, éstos internalizan aprendizajes (introyectos), que promueven el rechazo de las experiencias y emociones propias que no concuerdan con lo esperado. De esta manera, en la etapa de la adultez, se llevan a cabo distorsiones en cuanto a lo que se siente, se vive y se percibe de uno mismo, lo que dificulta la simbolización adecuada de la propia experiencia, es decir, el sentido y significado que se le otorga a lo que se vive (Rogers, 1985). Asimismo, Rogers (1980), agrega que: “el niño tiende a pasar por alto su propio proceso experiencial cuando éste entra en conflicto con estos constructos, y en ese mismo momento se desconecta de su funcionamiento orgánico” (p.171). El desarrollo y crecimiento infantil implica pues, la incorporación

de los procesos de socialización que son necesarios para la vida, a la vez, que va fortaleciéndose su tendencia actualizante. Lo anterior es posible cuando en la infancia se prioriza la satisfacción de las necesidades básicas y las normas sociales son un complemento de lo anterior. Posteriormente, en la vida adulta, se habrá de conservar un dinamismo, según cada quien, entre las satisfacciones propias y la frustración de estas, ya que de otra manera se genera un conflicto que merma las potencialidades personales, pues el funcionamiento orgánico se empantana en la tensión producida entre las necesidades de desarrollo y los aprendizajes que bloquean su satisfacción; de esta manera se favorece la incongruencia emocional.

Rogers (1985), afirma que, para mantener la dinámica que requiere la estructura de la personalidad, el individuo recurre al uso de defensas que tienen como propósito la protección del concepto que se tiene de uno mismo, por lo que actúan como limitantes de experiencias que no embonen con el concepto propio, dificultando o impidiendo que accedan a la conciencia, o dado el caso, lo hagan de manera distorsionada. Así, se podrá sostener la consideración hacia uno mismo y hacia lo que se aprecia y estima. Rogers (1993), describe la defensa como “la respuesta del organismo a experiencias que se perciben como amenazadoras, incoherentes con la imagen que el individuo tiene de sí mismo o de su relación con el mundo” (p.168). De esta manera, el organismo condicionado por los introyectos se vuelve un aliado para mantener el autoconcepto a través de “la percepción selectiva o distorsionada de la experiencia y/o en la negación parcial o total del acceso de la experiencia a la conciencia” (Rogers, 1985, p. 70). Sin embargo, aunque las defensas, por definición, salvaguardan la integridad personal, también cobran un precio; obstaculizan la integración de diversas experiencias a la estructura de la personalidad. La personalidad queda, por lo tanto, limitada y dividida por diversas tensiones y con un funcionamiento inadecuado que acompaña a una pérdida de unidad e integridad. En consecuencia, la tendencia actualizante tiene dificultades para llevar a cabo la actualización del organismo, pues ha quedado limitada por la necesidad de consideración positiva, es decir, condicionada a las expectativas de las personas criterio: Se produce entonces, una alteración psíquica. En relación a esto, Rogers

(1985) afirma que: “el organismo se niega a concientizar o distorsiona en la conciencia ciertas experiencias importantes que, en consecuencia, no se simbolizan correctamente, ni se organizan en la estructura del yo” (p.36). Sin embargo, el individuo sólo logrará que estas experiencias amenazadoras resulten inofensivas durante algún tiempo, ya que tarde o temprano, volverán a emerger utilizando un lenguaje predominantemente corporal (Rogers, 1993). Otro elemento característico que se presenta en la persona respecto a la congruencia-incongruencia, además de los mecanismos de defensa, -como la evasión, negación y distorsión-, es la rigidez perceptiva. Rogers (1985) menciona que, cuando predomina la rigidez perceptual, la persona tiende a considerar las experiencias en términos absolutos e incondicionales, hace excesivas generalizaciones, se orienta por opiniones, creencias y teorías que, no siempre favorecen su desarrollo, llega a confundir los hechos y confía más en la abstracción que en lo que acontece en sus experiencias de vida. Si esta situación de incongruencia entre el concepto de uno mismo y la experiencia organísmica se acentúa, puede llegar a provocar crisis severas en la persona, quien pasará de una posición de defensa a una situación de angustia y cierta desorganización psíquica. Se puede decir entonces, que, por lo general, las personas aprenden desde pequeñas a negar, reprimir, ignorar e invalidar sus experiencias y sus emociones, pues todo ello implica(n) los procesos de socialización. Sin embargo, conforme se va ganando en edad, se abre la posibilidad de ir actualizando los aprendizajes ganados, con el objeto de adecuarlos a la condición actual y de esta manera, transformarlos para que se tornen impulsores del desarrollo y no sus limitantes, pues de otra manera, las personas tienen dificultades para conocerse a sí mismas, para identificar sus necesidades y para dejarse orientar por sus experiencias.

2.3.3 La actualización del autoconcepto y su impacto en la congruencia emocional

Desde la teoría de Rogers (1985), se puede decir que el autoconcepto es la manera como nos definimos, lo que se genera a partir de la interacción valorativa con los

demás, de manera especial, con las personas más cercanas o significativas, como se ha mencionado. Abordar este concepto dentro del marco de este trabajo ayuda a darnos cuenta cómo influye éste en la experiencia emocional, es decir, permite comprender la forma en que el individuo experimenta y expresa sus emociones a partir del concepto que tiene de sí mismo.

La experiencia emocional tiene una estrecha relación con el autoconcepto que ha construido una persona, gracias a los introyectos que ha incorporado, es decir los valores, creencias y mensajes, que inicialmente fueron ajenos y que luego fueron adoptados, por Rogers (1985); por lo tanto, se puede afirmar que la experiencia emocional vivida con base en introyectos, resulta condicionada, ya que lleva a negar, rechazar o reprimir algunas emociones, particularmente, las que no son compatibles con el autoconcepto. Cuando se niegan algunas emociones o se distorsiona su simbolización, se dificulta la concientización de la experiencia personal y de las emociones que la acompañan. Lo anterior se intensifica, cuando los mensajes, ideas, creencias o valores que tiene el individuo, no coinciden con la manera en que uno se define; o sea, dicha experiencia emocional no tiene como fuente la experiencia orgánica. De esta manera, la persona experimenta y expresa sólo aquellas emociones que son compatibles con su autoconcepto. En conexión con este enunciado, Rogers (1993), dice que el individuo experimenta, en gran medida, emociones o sentimientos que son lejanos a la experiencia de su organismo, o sea, que funcionan como una apariencia tras la cual trata de ocultarse, pues, de hecho, sólo se permite experimentar y expresar aquellas emociones que son acordes con las ideas o conceptos que ha creado de sí mismo. De esta manera, Rogers (1985), afirma que, en el individuo se presenta una disfunción psicológica.

Actualizar el autoconcepto implica que se acepte e incluyan en la conciencia, las experiencias orgánicas. Al respecto, Rogers (1997), dice: “Cuando la estructura del sí mismo es capaz de aceptar e incluir en la conciencia las experiencias orgánicas (...) entonces se logra una clara integración y un sentido de dirección (...) hacia la realización y el desarrollo de un organismo unificado” (p. 435). El cuestionamiento es,

¿cómo puede la estructura del sí mismo aceptar e incluir en la conciencia las experiencias orgánicas? El interrogante lleva a abordar la dinámica que genera el autoconcepto, tratando de identificar en ésta, los elementos clave que permitan hacer un replanteamiento.

A partir del acercamiento a la dinámica señalada, se puede observar que el individuo es capaz de abandonar o dejar de validar su experiencia organísmica en su intento de preservar la consideración positiva de los demás, lo que pone de manifiesto que, un elemento clave en esta dinámica, es la necesidad de afecto y/o valoración personal. Por otro lado, se ve que el concepto de sí mismo es más sólido en su estructura, en proporción con la necesidad de consideración positiva de los demás, lo cual se manifiesta en el grado de rigidez de las personas, y, por consiguiente, en su dificultad para aceptar e incluir en la conciencia las experiencias orgánicas. Frente a este planteamiento, la propuesta de Rogers (1993), en cuanto crear en la facilitación una relación donde la persona se siente segura y libre, ayuda a flexibilizar los constructos rígidos y permite que llegue a experimentar las emociones que surgen organísmicamente de forma consciente y abierta, aún las emociones más complejas. De tal forma que, el autoconcepto asimile, como dice Tishma (2012), “a nivel simbólico, todas las experiencias sensoriales y viscerales del organismo, de esta manera la tensión interna se desvanece, aumenta la aceptación consciente de impulsos y percepciones junto con la posibilidad del control de ellos” (p.35). Esto permite que el autoconcepto sea actualizado, y de esta manera, se podrá aceptar e incluir en la conciencia las experiencias orgánicas trayendo un impacto en su congruencia emocional. Por otro lado, Rogers (1997), señala que:

(...) las experiencias que habían sido rechazadas se pueden simbolizar, a menudo muy gradualmente, dándole así una forma claramente consciente. Una vez que son conscientes, el concepto de sí se expande de manera tal que las puede incluir como parte de una totalidad compatible (pp. 437-438).

Otro elemento que posibilita la reorganización de la estructura del autoconcepto, según Rogers (1997), es el apoyo del facilitador al facilitado en su exploración a la

experiencia, lo que permite al facilitado la aceptación del concepto que tiene de sí mismo y de los cambios que pueda mostrar a lo largo de la exploración. Igualmente, otro factor que puede favorecer la reorganización de la estructura del autoconcepto, es que el facilitador acepte las experiencias, aptitudes y percepciones del otro, pues esto permite que las experiencias sean asimiladas y se conviertan en parte de su estructura, ya lo decía Rogers (1997):

Cuando todas las experiencias son asimiladas en relación al yo y se convierten en parte de su estructura, tiende a disminuir lo que llamamos conciencia de sí por parte del individuo. La conducta se hace más espontánea, la actitud de las emociones es menos controlada, porque el yo puede aceptar tales actitudes y tal conducta como partes suya (p.436).

De esta manera, se puede decir que, se logra un concepto de sí mismo más congruente, es decir un concepto de sí actualizado, cuestión que tiene su impacto en la experiencia emocional, ya que admite los sentimientos y emociones que provienen del organismo, sean como fueren, permitiendo así su aceptación, su adecuada simbolización y la congruencia, y con ello, el desarrollo personal.

2.3.4 La sabiduría orgánica: eje rector del desarrollo

En apartados anteriores se ve como la persona puede tener dificultades para integrar algunas experiencias, particularmente, cuando no coinciden con su valoración orgánica y se aparejan de una valoración del marco de referencia del otro. En el intento de preservar el afecto, la estima y la consideración positiva de los demás, -sobre todo si son significativos-, altera algunos aspectos de su experiencia y los percibe en función del valor que tienen para otros. De esta manera, a la persona se le dificulta validar su fuente orgánica y da preferencia a los criterios ajenos en la valoración de su experiencia y de sus emociones. Vivirse en esta dinámica, puede llevarla a contraponerse a una de las necesidades más básicas de su organismo; el impulso al desarrollo. De aquí, la importancia de promover la congruencia, en y con, la experiencia

emocional, lo que favorece contar con un centro de valoración que prioriza la propia experiencia. Rogers (1985), entiende por experiencia: “todo lo que sucede en el organismo en cualquier momento” (p. 26), y que tiene la posibilidad de acceder a la conciencia o darse cuenta. Tener como centro de valoración la propia experiencia, supone el contacto con ésta, supone escuchar a la sabiduría del organismo, como fuente de valoración para tomar conciencia de lo que el organismo reporta, y así, comprender con mayor claridad lo que la experiencia comunica, predominantemente, a través de sensaciones y emociones.

Para que la persona pueda hacer contacto con su experiencia orgánica requiere correr el riesgo de tener apertura a su propia experiencia, lo que constituye el polo opuesto de la postura defensiva. Rogers (1985), puntualiza, que: “cuando el individuo no se siente amenazado en ningún sentido, entonces está abierto a su experiencia” (p. 38). El autor pone de manifiesto que, cuando la persona se siente segura y en confianza, puede abrirse más fácilmente a su experiencia. Asimismo, Rogers (1993) reconoce, que, de esta manera, se promueve que accedan a la conciencia los datos orgánicos. Al respecto expresa: “Si una persona pudiera abrirse por completo a su experiencia, todos los estímulos - endógenos o exógenos- se difundirían libremente a través del sistema nervioso sin sufrir las distorsiones impuestas por los mecanismos de defensa” (p. 168). De tal forma que, la persona podría acceder de manera más libre a las emociones que fuesen surgiendo sin necesidad de negarlas, reprimirlas o distorsionarlas. Rogers (1993), dice que cuando alguien experimenta cierta libertad de sentir, entonces:

El individuo adquiere mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior; se abre a sus sentimientos de miedo, desánimo y dolor, así como los de coraje, ternura y pánico. Puede percibir sus sentimientos y vivirlos subjetivamente, tal como existen en él. Es capaz de vivir de manera plena las experiencias de su organismo sin verse obligado a impedirles el acceso a la conciencia (p.169).

Al acceder a las emociones que van surgiendo, la persona puede vivir congruentemente su experiencia emocional. Podrá así, identificar con mayor claridad lo

que siente, lo que necesita y tendrá mayores posibilidades de actuar en consecuencia desde un lugar más propio y no guiado, prioritariamente, por los introyectos. De esta manera, podemos señalar que se aproxima a lograr la satisfacción de las necesidades de su organismo y que puede hacerlo de manera más eficaz y exitosa. Rogers (1993), refiere al respecto, que entonces, las personas:

Se asombran de su propia capacidad intuitiva para resolver en función de conducta las relaciones humanas complejas; e inquietantes; sólo más tarde comprenden que sus reacciones internas han sido sorprendentemente eficaces para lograr una conducta exitosa (P. 171).

Confiar en la sabiduría organísmica permite el contacto con las emociones, validarlas y atenderlas para vivir congruentes en y con la propia experiencia emocional, ya que la confianza en la sabiduría organísmica constituye un impulso a escucharla; es, lo que ayuda a simbolizar adecuadamente la experiencia emocional, y por consecuencia, a experimentar de manera más completa las emociones y lo que se vive. Al respecto, Rogers (1985), afirma: “Cuando una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva ni distorsión, entonces se dice que está disponible para la conciencia” (p.27). Es decir, la simbolización hace posible que la experiencia sea más consciente. De esta manera, se favorece el proceso de integración de sentimientos al autoconcepto, lo que favorece también resignificar y actualizar la experiencia emocional, y que ésta se exprese de manera más congruente.

2.3.5 El contacto con la sabiduría organísmica: algunas propuestas

Se ha señalado la importancia y necesidad del contacto con la sabiduría organísmica, como fuente de valoración, pues es la encargada de comunicar, a través de sensaciones y emociones, lo que la persona necesita y le permite actuar en consecuencia en la satisfacción creativa y constructiva de sus necesidades, particularmente en lo que concierne a orientarse en dirección al crecimiento personal.

En este apartado se presentan tres propuestas que enriquecen el Enfoque Centrado en la Persona: el Focusing de Gendlin (1983 en Alemany, 2007), la Terapia Bioenergética de Lowen (2008), la Psicoterapia Gestalt (Ginger y Ginger 1993), y Kepner (1992), con el fin de identificar su aporte en cuanto al contacto con la experiencia y la sabiduría orgánica, puesto que las aportaciones de estos autores se extienden al ámbito de la facilitación del desarrollo del potencial de las personas.

Alemany (2007), señala que Gendlin identificó el fluir de las experiencias como algo característico, que explicaba de forma más concreta lo que Rogers (1985), pretendía decir al hablar de la congruencia. Esta coincidencia, señala Alemany (2007), indujo a Gendlin a buscar herramientas para facilitarla, de ahí surgió el *Focusing* como un dispositivo que hace asequible y práctico el trabajo con el enfoque corporal, permitiendo a las personas estar en contacto con su experiencia. Este interés de Gendlin devino de la relación establecida con Rogers, “con quien trabajó directamente durante trece años” (Alemany, 2007, p. 443).

El focusing impulsa la atención en la sensación corporalmente sentida, con el objeto de contactar con la experiencia de lo que se vive corporalmente, y que tiene un significado altamente emocional. En nuestra propuesta, facilitar el contacto con la sabiduría del organismo es el eje central, dado que ello posibilita la apertura a la experiencia emocional, y con ello, favorecer que acceda a la consciencia o darse cuenta; lo que implica que dicha experiencia no resulta amenazante, o al menos, se disminuya una posible amenaza.

Desde los lentes del ECP, se puede decir que, para Gendlin (1983 en Alemany, 2007), el cuerpo es el lugar, donde y desde donde, se hace el contacto con la sabiduría orgánica y con la experiencia emocional. Asimismo, que es importante promover una relación de confianza con el propio cuerpo que permita el contacto con la sabiduría propia, la que indica un nuevo paso y una nueva dirección, hacia una existencia más satisfactoria, con predominancia de una orientación propia y no con una dependencia

de las valoraciones de otros y no de uno mismo. El mismo autor Gendlin (1983 en Alemany, 2007), afirma que:

Una vez que la persona ha descubierto esta fuente interna, el sujeto ya no puede ser suplantado por alguien o por algo distinto, porque percibe con gran claridad que ningún otro puede conocer mejor la propia vida de uno, así como los pasos de su posterior evolución. Uno está abierto a toda clase de aprendizajes, pero la evolución última procede de dentro (p. 48).

Esta aseveración, desde la reflexión que nos ocupa, refuerza la relevancia que tiene el contacto con la sabiduría corporal para vivir la experiencia emocional de manera clara, libre y satisfactoria. De tal manera que, se hace posible recibir y validar las diferentes emociones, con la desenvoltura para experienciarlas de formas y facetas distintas y de actuar en consecuencia, es decir, en acuerdo a la propia sabiduría organísmica y con ello, retomar la dirección al desarrollo personal.

Por otro lado, Alemany (2007), comenta que Gendlin está convencido que el proceso interaccional funciona por sí mismo, sólo se necesita enseñar al cliente la destreza de estar en contacto con su propio experimentar, de esta manera, relativiza la importancia de la psicoterapia como el medio favorito para lograr el desarrollo personal. Este descubrimiento permite constatar que la sabiduría organísmica tiene en sí misma una fuerza sorprendente que se despliega en la medida que la persona se conecta consigo misma. Alemany (2007), pone de manifiesto lo sorprendente del aporte de Gendlin (1983), al haber descubierto el funcionamiento de un proceso natural que intuyó Rogers (1985), y haber señalado las pautas para su aprendizaje y su práctica. Cabe señalar que, hay especialistas que emplean el “Focusing” en conexión con otras orientaciones, como la Psicoterapia Gestalt, la Programación Neurolingüística, la Terapia Psicodinámica, la Bioenergética, el Psicodrama, y también la Terapia Centrada en la Persona, como Rogers (1993), llamó, de inicio, a su propuesta. Al respecto, Gendlin (1983 en Alemany, 2007), agrega que esta herramienta del “Focusing”, utilizada conjuntamente con otras, produce un efecto mucho más poderoso y resultados mucho más visibles. Esta aseveración, es un impulso a considerar diferentes

propuestas que faciliten el contacto con la sabiduría organísmica, desde la dinámica de cada persona. El mismo Rogers (1957 en Brazier, 1997) señala que “las técnicas procedentes de otras escuelas terapéuticas también pueden presentar un canal de comunicación para el enfoque centrado en la persona” (p.232). Asimismo, esto es un reto a ampliar el campo del conocimiento en relación a las diferentes propuestas de los enfoques corporales.

Respecto a la importancia del cuerpo en la ampliación de la consciencia o darse cuenta, Alemany (2007), retoma las palabras del Prof. Laín Entralgo¹: “nuestro cuerpo es tan real como simbólico y por ello puede uno adentrarse en su estudio de muchas maneras y desde diferentes ópticas” (p.23), lo que, al parecer, apunta a la consideración de otras perspectivas disciplinares en cuanto a la relevancia que tiene el registro corporal. También plantea el desafío de no casarnos con determinados enfoques, cuestión que es compartida por Rogers (1985), cuando expresa: “evitar que la teoría se convierta en un dogma” (p.16). Del mismo modo Rogers (1985), señala: “Comparto la convicción de que la verdad es una, aunque me doy cuenta de que nunca seremos capaces de llegar a conocer esa unidad” (p. 16). De esta manera, Rogers (1985), reconocía que sus mismos aportes tenían límites, pues el conocimiento no termina, sino que es una búsqueda constante. Esta actitud no dogmática queda muy bien ilustrada, como lo señala Rogers (1957 en Brazier, 1997), cuando afirma -aunque de manera categórica-: “No sigas a ninguna autoridad y ten confianza en tus propias experiencias de desarrollo, tu propio estilo personal. Por tanto, Rogers se oponía a todos aquellos que le seguían o imitaban a ciegas, ignorando su propia fuerza, su propio potencial” (p. 233). Como se observa, se ratifica la relevancia que tiene el contacto con la sabiduría organísmica, dado el potencial que tiene para generar originalidad, creatividad y que impulsa a la búsqueda de caminos que enriquecen el campo del conocimiento y amplía el horizonte a la interdisciplinariedad. En relación con esto, Rogers (1993), afirma: “Si la verdad existe, la convergencia hacia ella estará determinada, a mi juicio, por este proceso de búsqueda libre e individual” (p.35). Lo que

¹En la ponencia con la que el Prof. Laín Entralgo inauguró las IV Jornadas Españolas celebradas en Madrid en 1995 intituladas “El cuerpo vivido y analizado”.

lleva a vislumbrar el conocimiento en un dinamismo capaz de responder a escenarios o contextos siempre nuevos con aportes muy particulares e interactivos.

El siguiente planteamiento que se aborda es el de Alexander Lowen (2008), médico y psicoterapeuta representante de la Bioenergética estadounidense. El autor viene de una tradición psicoanalítica, y desde su perspectiva, la energía del organismo se bloquea por las defensas que surgen a partir de la ansiedad que se genera ante experiencias que son contradictorias a las necesidades orgánicas, particularmente, las placenteras. Cuando esto se presenta a muy temprana edad, o bien, de manera persistente, se levantan defensas para reducirla ansiedad, lo cual tiene un impacto en el cuerpo: en la muscularidad, en el movimiento, en las emociones, en el color de la piel, en la mirada, etc., funciones que presentarán contracturas y rigidez (Lowen, 2008).

Desde el ECP, se afirma que las experiencias de las personas son de los referentes más valiosos con los que se cuenta para saber lo que se quiere y lo que se necesita o resulta placentero. Respecto a la congruencia de y en la experiencia emocional, las experiencias que surgen del organismo pueden ser también dolorosas, por lo tanto, el abordaje se va a realizar desde la energía y el flujo de la misma. Este es un punto de encuentro con el ECP, en relación al flujo de experiencias y la relevancia de la experiencia emocional, lo que se señala en este trabajo, como la congruencia en la experiencia emocional. Desde el marco de referencia del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), se puede decir que, los bloqueos de energía son defensas del organismo a experiencias que se perciben como amenazadoras con el concepto que el individuo, influenciado por los introyectos, tiene de sí mismo. Esta situación pone de manifiesto que, la persona movida por sus constructos, por lo general, se desconecta de su sabiduría orgánica. Ante esta realidad, el interrogante que surge es, ¿cómo favorecer el fluir de la energía?, ¿cómo flexibilizar el cuerpo, de tal manera, que se pueda facilitar el contacto con la sabiduría orgánica? Lowen (2008), dice que la Bioenergética se sustenta en aspectos físicos como el movimiento y la respiración, desde esta acepción, los ejercicios bioenergéticos, en cuanto a la producción de energía a través de la respiración y descarga de energía mediante el

movimiento, favorece el desbloqueo de la energía y flexibiliza el cuerpo, de tal manera que, se debilitan las defensas y se facilita el contacto. Con ello se aumenta la capacidad de experimentar sensaciones y emociones; ingredientes fundamentales de la experiencia.

Se ha identificado el aporte de Eugene Gendlin (1983), y el de Alexander Lowen (2008), al ECP, cuanto a cómo facilitar el contacto con la sabiduría orgánica, ahora se aborda la propuesta desde el marco de la Psicoterapia Gestalt. Cabe señalar que, a lo largo de este trabajo, al enunciar Gestalt nos estamos refiriendo a la Psicoterapia Gestalt y que sus aportaciones se trasladan, como se ha dicho, al campo de la facilitación de los recursos personales.

Kepner (1992), en su libro, titulado: “Proceso corporal, un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en Psicoterapia”, afirma que: “Sin una sensación clara y disponible perdemos contacto con (...) nuestro estado orgánico presente, nuestra situación en el mundo y nuestra relación con el entorno” (p.95). De esta manera, el enfoque de la psicoterapia (Gestalt) amplía nuestra visión, en cuanto que la sensibilidad corporal, ayuda a entrar en contacto, no sólo con el organismo, sino que también favorece que las personas entren en interacción con el medio ambiente y con los otros. Asimismo, señala que: “el desarrollo humano y el crecimiento se dan a través del contacto (interacción) con el entorno” (p. 10). Lo que pone en evidencia que el desarrollo humano no está al margen del entorno y de los otros, sino que tiene que ver con estos. El mismo autor, de igual manera, concibe desde la psicoterapia (Gestalt), el contacto como una herramienta para desarrollar la consciencia. Desde esta perspectiva, podemos decir que el contacto con la experiencia corporal nos ayuda a darnos cuenta de lo que nos reporta nuestro organismo, nuestro mundo y lo que tiene que ver con la relación con el otro.

Asimismo, Kepner (1992), presenta un enfoque integrado de la persona que ve a la persona/organismo, como un todo, quien tiene una unidad intrínseca propia, una estructura e integración particular de sus partes, cuerpo, mente, pensamiento,

sentimiento, imaginación, movimiento. Esta visión integrada, nos introduce en una dinámica de vinculación, en cuanto que relaciona la experiencia corporal con la experiencia emocional, al poner de manifiesto la conexión de ambas, como partes de una expresión unitaria del organismo, y deja entrever, que la experiencia corporal, emocional, aprehende la compleción de la persona. Desde esta visión se puede decir que, en la congruencia emocional se impulsa la integridad de la persona.

Ginger y Ginger (1993), dicen que la Gestalt es una terapia de contacto. Que uno de sus propósitos es que la persona haga contacto aquí y ahora con el organismo y con el medio ambiente (campo). De esta forma, se pone de manifiesto la interdependencia del hombre y su medio, esto es, del hombre en su campo, de la unidad indivisible de ambos, y por ello, la importancia de ir y venir en el contacto; con uno mismo y con el entorno. Es decir, la importancia de saberse mover en el contacto hacia sí mismo y hacia el ambiente, ayuda a aprender cómo ir con el otro y cómo regresar hacia uno mismo. Por otro lado, estos autores (Ginger y Ginger, 1993), también consideran que esta psicoterapia (Gestalt), favorece este ciclo de contacto; cuestiones, estas, que trasladamos al campo de la facilitación del potencial de las personas.

Ginger y Ginger (1993), agregan que el contacto se da en las fronteras del organismo con el medio ambiente a través de los órganos de los sentidos y la psicomotricidad. Es importante tener presente que, si esta frontera del contacto es permeable, la persona puede ir y venir en el contacto. Puede experimentar sus sensaciones, emociones y cogniciones, puede darse cuenta qué es lo que le sucede, qué es lo que sucede en torno suyo y le permite resolver o cerrar aquellas experiencias que están inconclusas. Desde esta perspectiva, se puede decir que, la persona puede vivir congruente en su experiencia emocional, porque se da cuenta de sus emociones, hace contacto con ellas, las reconoce, las valida y atiende. Asimismo, se da cuenta de lo que éstas generan, no sólo en relación consigo mismo, sino también con el otro. Es un ir y venir de la experiencia emocional, que lleva a entrar en relación consigo mismo y con el otro; es un ir y venir que tiene que

ver con uno mismo, pero también tiene que ver con el otro. Lo importante es identificar qué es propio y qué es del otro; qué le toca a uno trabajar y qué le toca a otro. Desde este marco de referencia, se puede decir que la congruencia en la experiencia emocional se vive en la dinámica del contacto-retirada; ir al ambiente y venir hacia uno mismo, haciendo contacto en el campo. Esta perspectiva ayuda a vivir en el aquí y en el ahora, ayuda a vivir una experiencia emocional con los pies puestos en la tierra, permite que la persona descubra: soy con el otro, no soy por el otro. De esta manera, se establece una relación consigo mismo y con el entorno, manteniendo un equilibrio entre las necesidades personales y las de la sociedad. Cuando este equilibrio se altera se da el conflicto. Es decir, se presentan las perturbaciones en las fronteras del contacto. Ginger y Ginger (1993), señalan que, a este fenómeno, se le conoce como resistencias al contacto. Al respecto, Goodman (1951 en Ginger y Ginger, 1993), presentan cuatro mecanismos principales: la confluencia, la introyección, la proyección y la retroflexión, de los cuales sólo se aborda la introyección, como punto de semejanza con el ECP. La introyección, para Goodman (1951 en Ginger y Ginger, 1993), es entendida como los aprendizajes, ideas y principios, que no fueron asimilados por la persona, por lo tanto, no se integraron, sino que permanecieron como elementos ajenos en su experiencia, así, “La introyección patológica consiste en tragar completamente las ideas, las costumbres o los principios, sin tomarse la molestia de transformarlos para asimilarlos” (Ginger y Ginger p.155). Cabe señalar que hay introyectos que sí corresponden a la experiencia que promueve el crecimiento, sin embargo, en este apartado nos referimos a aquellos que no promueven el desarrollo. Frente a estos introyectos que generan el conflicto, dado que impiden el contacto, podemos encontrar similitud con la teoría de Rogers (1985), quien señala que la persona, ante la necesidad de consideración positiva, introyecta valores ajenos como si fueran propios, generándose la incongruencia en su experiencia emocional. Volviendo a la Psicoterapia Gestalt, podemos identificar que los introyectos bloquean o hacen rígida la frontera del contacto, por lo tanto, es necesario flexibilizar o hacer permeable esta frontera, flexibilizar los introyectos, desarrollar la emancipación de las personas respecto a valoraciones ajenas que inhiben el desarrollo y promover

que desarrollen su responsabilidad y su asertividad. Cabe señalar que la Gestalt presenta un ciclo de satisfacción de necesidades, ciclo de autorregulación orgánica, ciclo de la experiencia, o mejor conocido, como el ciclo contacto-retirada, el cual comprende cuatro fases: el precontacto, la toma de contacto, el pleno contacto o contacto final y el poscontacto (Goodman, 1951 en Ginger y Ginger, 1993); lo que es aplicable al contacto del proceso emocional. Según Goodman (1951 en Ginger y Ginger, 1993). El precontacto es básicamente una fase de sensaciones, durante la cual la percepción o la excitación incipiente en el cuerpo va a convertirse en la figura que demanda el interés de la persona. La toma de contacto conforma una fase activa, en el lapso de la cual, el organismo va a enfrentar al medio ambiente. Por lo general, esta fase está acompañada de una emoción intensa, elemento fundamental que, si no es reprimido, permite la toma de contacto, identificar la necesidad y motiva la búsqueda de la satisfacción de esa necesidad. De esta manera, se llega al contacto, que es donde hay una especie de fusión con el entorno y termina por satisfacerse la necesidad. Una vez cubierta la necesidad, se experimenta la satisfacción y se va hacia el postcontacto, o retirada, la cual es una fase de asimilación de la experiencia que favorece el crecimiento. Conocer este ciclo de la experiencia permite localizar la fase del ciclo donde se produce una interrupción, un bloqueo o una resistencia al contacto e identificar lo que hay que facilitar en dicho proceso. Aunque, cabe mencionar, que este ciclo es dinámico, esto es, las fases que lo componen se intersectan y se empalman, por lo que no son estadios fijos que se van abandonando cuando se transita por ellos.

2.4 El trabajo con la experiencia emocional

La búsqueda de la congruencia de y en la experiencia emocional lleva a trabajar permanentemente en la propia persona. De igual manera, lleva a identificar una serie de movimientos que no es fácil sistematizar. No hay ruta, no hay pasos, no es una experiencia lineal, ni es una relación causa efecto. Ya que la dinámica personal es compleja, no constituye un sistema mecánico. Es un movimiento constante que habla

de cambio, crecimiento, desarrollo; es salir de lo establecido, es dejar introyectos, es ser uno mismo.

Vamos a plasmar seis características que se presentan al trabajar con la experiencia emocional desde el ECP.

Como elemento básico o elemental se puede hablar de la apertura a la experiencia: según Rogers (1985), esta actitud constituye el polo opuesto de la defensa, pues la primera es la que permite hacer contacto con la sabiduría organísmica. Esta disponibilidad constituye un excelente indicio de la disminución de las barreras. Rogers (1985), desde su experiencia de facilitación, comenta que “cuando el individuo no se siente amenazado en ningún sentido, entonces está abierto a su experiencia” (p. 38). Es decir, sólo cuando la persona se siente segura y en confianza tiene posibilidades de abrirse a su experiencia.

Otro elemento importante es el darse cuenta de las emociones: implica enfocar la atención al mundo experiencial para percatarse de lo que ocurre y se siente corporalmente. Contactar las experiencias emocionales personales para percibirlas, sentirlas, reconocerlas; concientizarse.

Como otro aspecto central se propone la autoexploración: esto es, explorar lo que uno se da cuenta, elevar el nivel de conciencia, del estado experiencial. La simbolización también juega un papel importante: la conciencia se abre de nuevo al organismo, con escasos impedimentos que la separen de las experiencias. El mismo Rogers decía: “Cuando una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva ni distorsión, entonces se dice que está disponible para la conciencia” (Rogers, 1985, p.27). De esta manera, según el mismo autor se puede decir que, la congruencia entre el auto-concepto y la experiencia hace más adecuada la simbolización en la conciencia.

Como elemento relevante es la expresión de las emociones, lo que supone compartir las emociones en el aquí y ahora, y de manera concreta, desde un lenguaje personal, lo que nos habla de un nivel de consciencia y de una identificación. Asimismo, resulta importante la resignificación de las emociones: al experimentar las emociones, al dejar de reprimirlas y de negarlas a la consciencia, se genera un proceso que ayuda a reorganizar la experiencia, pudiendo así otorgar nuevos significados a las emociones.

2.4.1 El Manejo de las emociones

En este capítulo se desarrolla el manejo de emociones, donde la asertividad es un elemento importante a considerar. Al respecto, cabe señalar que ésta ha sido abordada desde diferentes ámbitos y con distintas perspectivas. Castanyer (2000), comenta que, actualmente se está convirtiendo en una moda, sobre todo en el mundo empresarial. Lo cual nos habla ya de su abordaje: desarrollar habilidades comunicativas que permitan la venta de productos. Castanyer (2000), sitúa a la asertividad cerca de la autoestima, y la define como: “una habilidad que está muy estrecha al respeto y al cariño por uno mismo y por ende a los demás” (p.12). En conexión con esto, expresa: “Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a ganar, sino a llegar a un acuerdo” (p.33). Esta autora presenta tres técnicas para ser asertivos: técnicas de reestructuración cognitiva, entrenamiento en habilidades sociales y técnicas de reducción de ansiedad. Fensterheim (1983), psicólogo clínico, especializado en la terapia de la conducta en Castanyer (2000); dice que, la persona asertiva posee cuatro características: se siente libre para manifestarse, puede comunicarse con personas de todos los niveles, tiene una orientación activa en la vida y actúa de un modo que juzga respetable. También comenta que para ser asertivo se tienen que desarrollar metas que motivan y refuerzan la autoestimación. Asimismo, presenta una serie de ejercicios para lograr ser asertivos, algunos de ellos son: conversación emocional, cómo decir que no, interrumpir el pensamiento, etc. Ante este acercamiento, se puede decir que, la asertividad puede ser entendida como un hábito, y como tal, puede ser aprendido. Por ello, se presentan una serie de técnicas que van

enfocadas a la modificación del lenguaje, las cuales, por lo general, se transmiten a manera de un recetario. De este modo, la asertividad se visualiza, por lo general, al margen de la experiencia de las personas. En este trabajo, la asertividad se aborda desde el contacto con la sabiduría organísmica, con la experiencia que lleva a la persona a darse cuenta de su emocionalidad, a validarla y expresarla desde su propio marco, lo que favorece el manejo asertivo de las emociones, de esta manera, se puede desplegar el crecimiento de la persona en su relación con el entorno. De esta forma, entendemos por asertividad, la expresión que se realiza de manera acorde con la sabiduría organísmica. En este sentido, la asertividad emocional es entendida de manera análoga a la congruencia en la experiencia emocional. El manejo asertivo de las emociones es un elemento constitutivo de la congruencia en la experiencia emocional. El mismo Rogers (1980), decía que las personas abiertas a su experiencia: “llegan a confiar en lo que están experimentando como una guía adecuada” (p.170). Dicho autor, pone de manifiesto que, a medida que las personas logran abrirse a sus experiencias, pueden confiar más en sus reacciones, identificar y expresar con mayor claridad lo que sienten, y por consiguiente, atienden sus necesidades: “Si ‘tienen ganas’ de mostrar su enojo, lo hacen y comprueban que esto les produce satisfacción, puesto que al mismo tiempo perciben todos sus deseos de afecto, asociación y relación” (Rogers, 1993, p. 171). De esta manera, cuando la persona tiene claridad respecto a sí misma, y se permite expresarse, lo hace con efectividad y con lo que hemos llamado asertividad. Por el contrario, cuando una persona se vive ajena a sus sentimientos “(...) rehusarse a admitir su existencia y permitir que se acumulen (...) pueden resultar explosivos o proyectarlos hacia una situación ajena a la que les dio origen” (Rogers, 1993, p. 285). Cuando el individuo comienza a expresarse con mayor libertad, descubre que puede dejar algunas de sus defensas y prestar una mayor atención a sí mismo y a la otra persona, comprendiendo cómo se siente y las razones por las cuales se siente así. De esta manera, la interacción entre ambos se impregna de una comprensión mutua. Por lo que, el enfoque experiencial, a diferencia de la técnica conductual, favorece el manejo asertivo de las emociones, a partir de la experiencia muy particular de cada persona, respetando su dinámica y el proceso que ésta genera.

2.5 Las emociones: constitutivo de la congruencia

Dado que las emociones guardan una relación intrínseca con la congruencia, se abordan estos planteamientos ubicados en “el construccionismo social de corte moderado (...) que centra su atención en la connotación socio cultural sin negar su componente psicológico y biológico”, a decir de Enríquez-Rosas (en López-Sánchez y Enríquez-Rosas, 2016, p.156) donde se identifica a las emociones como un dispositivo de la congruencia. Desde este marco nos movemos a lo largo de este apartado. Cabe señalar que no es el objeto de este trabajo hacer una diferencia entre emociones y sentimientos, por lo que se opta por referirlos de la misma manera.

Hablar de las emociones como un constitutivo de la Congruencia exige en un primer momento precisar lo que se entiende por éstas, para ello, es importante tener presente que, dada la complejidad de las emociones y el abordaje de las mismas desde diferentes disciplinas (campo específico de investigación, enfoque propio, dinámica interna y método de estudio), se gesta una gran diversidad de posicionamientos, perspectivas y lecturas, que generan una pluralidad de significados y la consecuente complejidad de su definición, al respecto, Merlos-Aroyo (2012), señala que, no se puede sostener la absoluta autonomía, ya que cada ciencia es sólo una aproximación parcial a la realidad global del conocimiento humano. Esto exige abordar las emociones desde una perspectiva interdisciplinaria, Najmanovich (2008 en Enríquez-Rosas y López- Sánchez, 2014), refiere al respecto, que, “el cuidado en tanto objeto de estudio desde el marco de la complejidad requiere ser construido tomando en cuenta su multidimensionalidad” (p.243). En relación con esto, Sánchez-Prado (2012), señala que “no existe un campo unificado y delimitado sobre los estudios interdisciplinarios de las emociones”, lo que es enunciado por López- Sánchez (2014 en Enríquez-Rosas y López-Sánchez, 2014 p.158). La misma autora señala que se está ante la confluencia de campos interdisciplinarios diversos, quienes desde el enfoque del construccionismo social han dirigido su atención a desentrañar e interpretar la dimensión emocional en

distintos fenómenos socioculturales. Desde dicha perspectiva teórica se presenta una definición vigente de las emociones, conscientes de que no hay una visión sistemática integral de campos del conocimiento. Por lo cual, es importante dejar en claro que no se pretende absolutizar o generalizar tal posición. Al respecto, León-Vega, (2016 en López-Sánchez y Enríquez-López, 2016), comenta “no tenemos que tomar de manera mecánica las propuestas, conceptos y tesis como verdades ya fijas e incuestionables” (p.66), ya que éstas están sometidas a una continua revisión y reformulación. Más bien, conscientes de que a las emociones frecuentemente se les ha colocado y se han abordado desde el ámbito privado y personal, se ve la necesidad de tocarlas desde la emocionalidad encarnada, en contexto con las realidades del mundo. Se ve la urgencia de abrirse a otros campos para enriquecer el conocimiento y ampliar la visión del trabajo que nos ocupa con perspectivas nuevas, buscando tener una interconexión conceptual, tender puentes y tejer redes con otros ámbitos del conocimiento.

2.5.1 Las emociones: una lectura desde construccionismo social

Desde el andamiaje teórico de Enríquez-Rosas (2008), Enríquez-Rosas y López-Sánchez (2014; 2016), quienes se ubican desde el construccionismo social moderado, colocan su mirada en la connotación sociocultural de las emociones, sin negar o atenuar sus referentes psicofisiológicos. Desde esta perspectiva se entienden las emociones como, procesos socioculturalmente contruidos, históricamente situados e individualmente vividos. De igual manera, se conciben como los procesos vinculares que establece un ser dotado de una nutrida sensibilidad que incluyen el cuerpo, la gestualidad, las sensaciones y los posicionamientos que se toman ante el mundo (Cervantes-Rodríguez, 2014 en Enríquez-Rosas y López-Sánchez, 2014); son construcciones que se dan según un contexto social, por lo que son respuestas aprendidas por los miembros de una cultura en un momento dado. De esta manera, se focaliza la expresión socializada de las emociones, esto es, como una manifestación cultural que incluye la dimensión relacional/social y la cultura emocional. Esta

enunciación, permite ampliar horizontes sobre los diversos elementos implicados en la experiencia emocional.

2.5.2 Las emociones: ingrediente fundamental de la experiencia

Las investigaciones interdisciplinarias de las emociones que han sido realizadas desde el enfoque sociológico, presentadas por Enríquez-Rosas (2008), Enríquez-Rosas y López- Sánchez (2014; 2016), dan cuenta de cómo las emociones son un componente fundamental de la experiencia en cuanto que éstas se experimentan a partir de los constructos sociales que son introyectados, desde la valoración o interpretación que se hace al respecto. Por lo que, en acuerdo con Swanson (1989 en Enríquez-Rosas, 2008), se puede decir que, las creencias, los patrones culturales, los valores, los principios, las situaciones concretas y la lectura que se hace de éstas, influyen en la manera de significar, experimentar y manejar las emociones. Se puede ver, desde la perspectiva sociológica en el estudio de las emociones, que la experiencia emocional es influenciada por la realidad sociocultural, dado el carácter vincular o relacional de las emociones con el entorno social. Esto mismo es reconocido por Le Bretón (1998), desde la antropología y es afirmado desde la filosofía por Merleau-Ponty (1957 en Cervantes-Rodríguez, 2014). De esta manera, desde la perspectiva del construccionismo social, podemos ver que, la experiencia emocional es afectada por las relaciones culturales e históricas que un grupo humano desarrolla en un tiempo y lugar determinados. Desde esta perspectiva, las emociones son formas socioculturales e históricas de experimentar y actuar, lo que nos habla del carácter orientador de las emociones en contexto social, en cuanto que orientan la experiencia emocional, guían el comportamiento, los actos, relaciones e interacciones, lo que no siempre favorecen el desarrollo.

2.5.3 La actualización de los introyectos: un camino al desarrollo

A partir de la reflexión anterior surgen los siguientes cuestionamientos, ¿la lógica relacional de las emociones es de carácter primordialmente reactiva?, es decir, ¿su encarnación, se reduce a recibir, enraizar y expresar los introyectos? Si es así, ¿cabe pensar en las emociones como dispositivo de la Congruencia, cuando ésta es afectada por los constructos sociales? ¿Existe algún elemento de las emociones que no ha sido identificado o analizado, o alguna dinámica que permita que éstas se experiencien con impulso al desarrollo? Estos cuestionamientos ponen en evidencia la complejidad del abordaje de las emociones en cuanto a su dinamismo social, por lo cual, en acuerdo con León-Vega (2016 en Enríquez-Rosas y López-Sánchez, 2016), es importante la profundización y debate en relación con los conceptos y razonamientos en el campo de las emociones, pues éstas tienen una variedad de elementos que operan en las múltiples dimensiones y fenómenos que conforman la emocionalidad encarnada. Al respecto, la misma autora, reconoce que se ha modificado el carácter pasivo de las emociones, ya que se contempla también la faceta de su naturaleza activa, la cual permite recuperar su capacidad originaria para dotar de sentido a las cosas, para hacer valoraciones y distinguir lo beneficioso de lo dañino. Con ello, concibe la condición encarnada, “como una cuestión de totalidad activa y de composición múltiple” (p.66). De esta forma, se reconoce que la emocionalidad encarnada, es mucho más que la influencia de realidades exteriores, ya que el dinamismo de la emocionalidad es un movimiento connatural de la especie, un impulso o esfuerzo intrínseco necesario para ser y preservarse, por lo que las emociones también son movimiento, transformación. Desde Hillman (1992), lo característico de las emociones, “es su naturaleza transformadora y hacedora de totalidad, por lo que es impulso al crecimiento”, según lo refiere Cervantes-Rodríguez (2014 en Enríquez-Rosas y López-Sánchez, 2014, p. 36) y Hochschild (1990 en Enríquez-Rosas y López-Sánchez, 2014). Desde este marco, es que afirmamos que las emociones son constitutivo esencial de la congruencia, es decir, un elemento esencial del desarrollo del potencial humano, y por ende, de la sociedad. Esto deja entre ver una dinámica social integrativa en la construcción de sentido, una dinámica con tendencia al desarrollo.

2.6 La vida emocional de las madres de familia

Hablar de la vida emocional en las madres de familia lleva a abordar la construcción social que se ha hecho de este rol y la influencia que tiene en su experiencia emocional. Cabe señalar que dicha construcción, se genera cuando la sociedad institucionaliza una normatividad determinada con una jerarquía específica que rige el comportamiento, tanto de hombres como de mujeres, tal como lo refieren Berger y Luckmann (2006): “La institucionalización aparece cada vez que se da una tipificación recíproca de las acciones habitualizadas por tipos de actores” (p.74). Es así que, la institucionalización del rol de las madres de familia, según Salazar (2012), parte de la distribución de funciones distintivas por sexo o género. Acorde con esta división sexual del trabajo, a las mujeres se les ha asignado un rol de acuerdo con su género, es decir, actividades relacionadas con el ámbito de reproducción, atención y cuidado de la familia, al ser protectoras del bienestar de esta a través de las labores del hogar, la alimentación y educación. A partir de esta aseveración, se puede decir que, la concepción de madre de familia está basada en la función que ésta desempeña, desdibujando la dimensión personal, esto es, aquello que va más allá del oficio que puedan realizar estas mujeres; de hecho, va en detrimento, no sólo de su desarrollo personal, sino también del aporte específico que pueden dar como madres de familia.

Por otro lado, desde la teoría de Rogers (1993), se puede decir que, esta institucionalización, tiene un impacto en la experiencia emocional en los roles sociales establecidos, -o sea, roles que se dan por sentados, como si fueran algo natural-, lo que impulsa a las personas, y en este caso, a las madres de familia, a priorizar la experiencia y la expresión de aquellas emociones que son compatibles con los roles establecidos y a negar o distorsionar la simbolización de aquellas que no son afines con los aprendizajes, valores o introyectos que asumieron en relación a su rol. De esta manera, la experiencia emocional no tiene como fuente la experiencia orgánica sino lo que el rol social demanda, generándose así la incongruencia en la experiencia emocional. Por otro lado, Casassus (2006), dice que estos constructos sociales son

reguladores de la expresión emocional, en cuanto que orientan en determinada dirección a las personas (y a las madres de familia), el contacto y la expresión de ciertas emociones, en tanto que establecen prohibiciones en otras. Según el mismo autor, “la educación intelectualiza la experiencia, en vez de incorporar las experiencias” (p. 171), lo que coloca a las personas frente al dilema de acceder a un continuo aprendizaje, y al tiempo, diferenciar aquel que impulsa el desarrollo del que lo limita. Asimismo, es importante señalar que, la socialización del rol de la femineidad ha colocado a las mujeres en una situación de cierta subordinación con relación a los varones. Al respecto, Salazar (2012), en su análisis teórico comenta:

La construcción social de la subjetividad femenina, entre cuyos rasgos destaca su posicionamiento como ser de otro, en detrimento de su ser de sí, vuelve posible su fragilización, y, en consecuencia, diversas formas de tutelaje, objetiva y subjetivas. Estas se justifican por el lugar subordinado de las mujeres en la sociedad, que ocasiona en ellas una negación de sí mismas (p.411).

Las orientaciones sociales respecto al rol de la mujer pueden tener un impacto en la experiencia emocional, en cuanto que promueven que la mujer haga contacto sólo con determinadas emociones y relegue otras, con tal de ganarse el aprecio de los demás, y con ello, llegar a perder el amor hacia sí misma. De esta manera, se promueve el contacto y expresión de aquellas emociones que van de acuerdo con el centro de valoración del marco de referencia del otro y se dejan de lado las que son congruentes con el propio centro de valoración, al decir de Rogers (1993). Al respecto, Dasha (2001), señala algunos mitos sobre el comportamiento de la mujer. Se mencionan algunos que tienen que ver con la madre de familia; que ha de ser asexuada, fuente inagotable de amor, fundamentalmente para nutrir incondicionalmente a los demás, y que no se enoja, pues si surge esa emoción, se acompaña, por lo general, de un sentimiento de culpa. A las mujeres, -lo que incluye a las madres de familia-, se les suele concebir como débiles o vulnerables emocionales, e inferiores a los hombres. También, frecuentemente se interpreta como un fracaso el que no haya procreado a un varón y se considera que, no es suficientemente inteligente para crear una familia, y por ello, necesita de autoridades especializadas. La costumbre es ver a la

mujer con necesidades de afecto, en vez de ser una fuente nutricia para los demás. Esta acepción genera en las madres de familia una imagen parcial de sí misma, un autoconcepto, como lo hemos señalado, las puede llevar a perder la consideración positiva de sí mismas (Rogers, 1993), constitutivo fundamental para el bienestar emocional. No se puede negar que existen nuevas formas de expresar la feminidad, pero, por lo general, sin apartar el estereotipo tradicional femenino, al cual toda mujer por cultura está muy unida; al menos en nuestro país. Por ello, es importante ponerla mirada en la concepción tradicional que se tiene de las madres mexicanas, ya que las madres de familia que participaron en la intervención realizada están más influenciadas por la concepción tradicionalista, que por actuales percepciones respecto al rol de la mujer. Salazar (2012), comenta al respecto:

Tradicionalmente se percibe a la mujer mexicana más como madre protectora, abnegada, sometida, disimulada y fingida, religiosa y tradicionalista. No se le visualiza como pareja o compañera de su esposo, [y que] ha de buscar su realización personal en lo maternal (p.52).

En conexión con esto, Covarrubias (2012), señala que la influencia de los constructos sociales en las madres de familia es tal, que por lo general, las lleva a actuar movidas por el deber ser, De hecho, muchas mujeres buscan cuidar la imagen de mujer-madreen acuerdo con los principios, valores y creencias tradicionales ya que, “las implicaciones culturales (ideología, creencias, mitos, tradiciones, costumbres [...]) siguen siendo determinantes para que las mujeres asuman el rol de amas de casa, cuidadoras del hogar y guías protectoras de sus hijos/as” (p.212).

El Enfoque Centrado en la Persona promueve que las mujeres den su aporte y se posicionen como personas, para lo cual es importante recuperar el contacto con ellas mismas, sobre todo con el contacto con su sabiduría orgánica, de tal manera que les permita descubrirse gracias al contacto y expresión de sus emociones. La emocionalidad, es un elemento constitutivo de todo ser humano, y, como tal, juega un papel importante en el desarrollo y crecimiento de éste. De esta manera, la intervención realizada tuvo como objeto despertar la inquietud de vivir la aventura del encuentro de

estas mujeres consigo mismas, de tal forma que cada una, conectada con su sabiduría orgánica y congruente con su experiencia emocional, pudiera tener un mayor conocimiento para saber quién es, qué quiere, y pueda así, resignificar su ser mujer y su ser madre, así como experimentar la riqueza que en ella existe. Ayudarle a descubrir y desplegar su potencial y sus recursos personales, para dar al mundo su aporte, conscientes de que, si permiten actuar a la naturaleza como principio rector de la vida, habrá un crecimiento como personas, como mujeres y como madres.

2.6.1 El impacto de la congruencia emocional en las relaciones interpersonales

En este apartado se aborda el impacto que tiene la congruencia emocional en las relaciones interpersonales, considerando a las madres de familia y a su ámbito de relación más cercano, es decir, la relación con sus hijos y con su cónyuge. Con ello, no pretendemos perder de vista la amplitud de su ámbito de relación, sólo nos enfocamos en aquellas personas con las que se establecen relaciones de manera más cercana, lo cual responde a las necesidades que se buscaron atender en la intervención.

Dentro de este marco de referencia se puede decir que, vivir la congruencia emocional, favorece que las madres de familia se den cuenta de las cualidades de sus relaciones interpersonales, principalmente con las personas más cercanas. Asimismo, les ayuda a identificar los recursos personales que favorecen la relación, o el encuentro yo-tu, tal como lo señala Buber (1994). Lo anterior impacta, de manera particular, la relación con su cónyuge y con sus hijos, en cuanto que promueve una relación más personal, una relación de equidad y un compromiso y la búsqueda conjunta en bien de la familia. Donde se incluye la realización de ambos como persona.

De igual manera, vivir congruentes emocionalmente, favorece que las madres de familia se desempeñen de una forma saludable en sus relaciones. Al respecto, Rogers (1980) señala que “las personas que funcionan bien llegan a confiar en lo que están

experimentando como una guía adecuada para su conducta” (Rogers, 1980, p. 170). Esta aseveración reafirma que las personas, y las madres de familia pueden recibir, aceptar y validar sus emociones de alegría, tristeza, miedo, enojo, amor, etc. con cierta facilidad, y que también tienen la posibilidad de darse cuenta cuándo necesitan expresarlas y a quién están dirigidas, en lugar de permitir que se acumulen hasta un punto en que, pueden resultar explosivas o proyectarlas hacia una situación ajena a la que le dio origen, tal como lo afirma Rogers (1993). De esta manera, cuando se comienzan a expresar con mayor libertad las emociones, se van despojando de algunas de sus defensas, lo que les permite mirar al otro, y comprender cómo se siente. Asimismo, la interacción entre ambos se impregna de una comprensión mutua, lo cual promueve relaciones más significativas. Por otro lado, al decir de Rogers (1985), quien es congruente emocionalmente, está en mejores condiciones para percibir la reacción de los hijos y el cónyuge, así como de otros miembros de la familia de manera diferenciada, lo que favorece la comprensión empática del marco de referencia del otro. Al sentirse comprendidos, en este caso, hijos y esposo, se posibilita que experimenten cierta satisfacción de su necesidad de consideración positiva, por consiguiente, la consideración positiva de ambos podrá ser recíproca, lo cual promueve una comunicación más abierta y cercana (Rogers, 1985). Por otro lado, habrá posibilidades de establecer una relación con los hijos de manera menos condicional; de esta forma, la relación puede ser promotora del desarrollo de los participantes. Asimismo, las personas que experimentan la congruencia emocional podrán modelar a sus hijos esta misma forma de vivir sus emociones, y una manera de atenderse, lo cual impacta su formación, pues partirá del contacto con su sabiduría orgánica. Esto les posibilitará saber quiénes son y en consecuencia, vivir siendo más fieles a sí mismas.

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Primera sesión

La convocatoria de los participantes la realicé con el apoyo de quienes me proporcionaron los datos de las señoras y me contactaron con ellas. Queriendo asegurar la respuesta a dicha convocatoria me di a la tarea de visitarlas casa por casa. En este recorrido percibí interés y entusiasmo de parte de las señoras lo cual me generó alegría y esperanza de que hubiera respuesta a la invitación, esto disminuyó el nivel de ansiedad que estaba sintiendo.

Quince días antes de mi primera intervención, tuve una sesión previa con la finalidad de asegurar que hubiera participantes. En esta reunión percibí en las personas la gran necesidad de compartir sus experiencias, pues no obstante que el fin de la reunión no era facilitar, algunas personas compartieron experiencias dolorosas.

Tres días antes de la primera sesión me enteré que, en donde íbamos a tener las reuniones, estaban en Fiestas Patronales, el horario que habíamos fijado de 7 a 9 de la noche no era oportuno en esta ocasión, pues tienen la Eucaristía a las 8 de la noche y lanzan muchos juegos pirotécnicos. Les propuse que nos reuniéramos otro día, pero no coincidimos, les pregunté si podían el mismo viernes de 4 a 6 de la tarde y aceptaron. Yo me quedé preocupada pues temía que varias señoras faltaran a la reunión porque sé que algunas familias de esta colonia comen alrededor de las 4 de la tarde. De hecho, estaban citadas 12 personas y llegaron 8, posiblemente uno de los motivos de su falta de asistencia fue el horario.

De camino a la reunión me percibí ansiosa e inquieta. En el trayecto a la sesión intenté escucharme, comprenderme, validarme. Enseguida comencé a percibirme confiada, tranquila y segura; mi actitud con las personas fue positiva, pude tener una actitud de apertura y flexibilidad ante su impuntualidad y de acogida y amabilidad con

cada una de ellas, por lo cual, me di cuenta de que, el ser empática conmigo me ayuda a ser empática con los demás.

Después de saludar y dar la bienvenida a los participantes, les solicité que contestaran la primera pregunta del Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”), para identificar emociones al inicio, durante y al final de la sesión y percatarse de recursos personales para manejarlas: “¿Cómo me siento al iniciar la sesión? Me percaté de su apertura para identificar sus emociones aun las que les generaban dolor, al respecto “Alegría” comenta: “Al inicio de la sesión me sentí con ansiedad y estrés” (B1, “Alegría”, 27 de enero 2012: 201). También “Ternura” reporta: “Me sentí con miedo e inseguridad” (B1, “Ternura”, 27 de enero 2012: 254). De igual manera “Paz” expresa: “Me sentí con mucha ansiedad y miedo” (B1, “Paz”, 27 de enero 2012: 295). Una vez que identificaron su emoción o sus emociones, les pedí que guardaran un momento de silencio para validarlas, para recibirlas, para darles la bienvenida. Enseguida continuamos con la dinámica de presentación, la modalidad de esta dinámica es que no sólo se presentaron ellas sino que dibujaron y presentaron a su familia de origen apoyadas de unas preguntas que les ayudaron a identificar algunas experiencias, donde aprendieron a validar, atender y expresar sus emociones o aprendieron a ignorarlas, rechazarlas o bloquearlas. Una vez terminado su ejercicio las invité a compartir de manera espontánea y tocaron experiencias que pusieron de manifiesto la claridad que van adquiriendo en relación los posibles introyectos que generaron su incongruencia. En relación con esto, “Esperanza” comentó: “Las emociones que se permitían expresar en mi familia eran: la alegría, el miedo y el respeto. Las emociones que eran reprobadas eran, el enojo y la tristeza” (B1, “Esperanza”, 27 de enero 2012: 375-377). Al término de esta dinámica pedí otro momento de silencio para que se dieran cuenta cómo se sentían con lo que habían descubierto y con lo que había compartido una compañera. Me percibí en momentos como con un rol, me faltó sentirme parte del grupo. Enseguida presenté el propósito del taller y lo confrontamos con sus necesidades, mencionaron que sí les respondía. Les pedí que si en el caminar descubrían alguna necesidad la expresaran, señalé que lo más importante es su persona, que el programa se podía modificar.

Al presentar el taller me percibí preocupada, pues en el programa había señalado para este momento hablar de la congruencia desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), pero vi el reloj y me di cuenta que ya era tarde, por ello no convenía abordar este tópico, pues dada su centralidad era mejor tocarlo a fondo para la siguiente sesión. Además, faltaban otros puntos que son básicos para esta primera reunión, como: el presentar los instrumentos para recoger evidencias de sus procesos. Por ello sólo hice mención de la congruencia de manera general. Posteriormente presenté los Instrumentos para la recolección de los datos y la importancia de cada uno de ellos. En este momento sentí un poco de temor, pues tengo dudas acerca de cómo los voy a trabajar, pero su finalidad será que reporten los datos para identificar la trayectoria de las participantes en el taller y también les ayuden a hacer contacto con sus emociones.

Finalmente di un espacio para que trabajaran con los instrumentos. Compartieron el ("IDF"). Al respecto, "Alegría" expresó lo siguiente: "Al inicio de la sesión me sentí con ansiedad y estrés, durante la sesión me sentí con mucha paz y al final de la sesión me sentí con confianza. Me di cuenta de que lo que me ayudó para que cambiara la emoción fue: la atención, la escucha y el vivir en el aquí y ahora" (B1, "Alegría", 27 de enero 2012: 201-204). De tarea les pedí que hicieran el Instrumento ("D"). Como no concluyeron la "Rueda de la Conciencia" ("RC"), les pedí que también lo hicieran de tarea.

Segunda sesión

De camino a la sesión me percibí muy inquieta, ansiosa y dispersa porque tuve varias actividades en el transcurso del día y no me di un tiempo para estar conmigo, para escucharme. Creo que esto influyó para que no pudiera conectarme con la experiencia emocional de las personas; me moví más desde el rol. Me percibí directiva. Me pregunto si por lo mismo, a ellas se les dificultó atenderse, validarse. Las vi dispersas, centradas más en la narrativa, en los conceptos y con dificultad de conectarse con su

experiencia. En relación con esto, “Gozo” comenta: “He aprendido cosas nuevas y esperando nuestra nueva sesión para reafirmar sobre el tema de la incongruencia. (...) Hoy me costó más trabajo expresar mis emociones” (B2, “Gozo”, 03 de febrero 2012: 201-204). Me pregunto si influyó mi situación para que no se diera un ambiente favorable, me pregunto, si esto tuvo que ver para que las personas se les dificultara conectarse con su experiencia. Por otro lado, me sentí preocupada porque no sabía abordar la temática de manera sencilla, mi lenguaje lo percibí elevado para ellas y tenía presente que era medular este tópico, eso aumentó mi inquietud.

Después de dar la bienvenida a las participantes las invité a contestar la primera pregunta del Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”), para identificar las emociones al inicio, durante y al final de la sesión y darse cuenta de recursos personales para manejarlas: “¿Cómo me siento al iniciar la sesión? Una vez que se percataron de sus sentimientos les pedí que guardaran un momento de silencio para validar su emoción, para darle la bienvenida. Enseguida compartieron sus emociones de manera espontánea. Observé que las emociones al inicio de la sesión en su mayoría fueron de alegría, confianza y entusiasmo. Al respecto “Esperanza” comentó: “Al inicio de la sesión me siento confiada en abrirme a mis emociones, alegre porque esperaba este día” (B2, “Esperanza”, 03 de febrero 2012: 232-233). Posteriormente invité a los participantes a compartir su experiencia de la sesión anterior a través del Instrumento de la “Rueda de la Conciencia” (“RC”). Bitácora personal para recoger la experiencia del taller. Al estar compartiendo me di cuenta de que a algunas participantes no les habían quedado claro los elementos de este instrumento, lo retomé y les recordé la finalidad de éste. Después de ver nuevamente en algunas señoras la dificultad para realizarlo me sentí inquieta y preocupada, consideré que no se iban a poder favorecer de este recurso, el cual creía que podía aportarles mucho en su proceso de conciencia y por consecuencia a la congruencia. Después caí en cuenta de que había muchos caminos, que éste sólo era un medio y que cumplían su función sólo si se impulsaba en un ambiente propicio para que las personas se conectaran con su experiencia, cosa que en mi parecer no se estaba logrando. Les comenté cómo me estaba sintiendo y juntas nos dimos cuenta de que, lo mejor era ya no compartir ese instrumento en el grupo,

sólo entregarlo por escrito. Consideraba que este instrumento era muy importante, pero no quise darle prioridad al recurso sino a la persona, creí que era más importante que adquirieran seguridad y confianza en ellas mismas y después buscar la manera de que lo comprendieran. Posteriormente, compartieron lo que registraron en el Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”), de la sesión anterior, a través del cual identificaron algunos recursos personales, tales como: “...estar atenta a mis emociones...”. “...escuchar a mi parte interna...”. “...reconociendo y aceptando mis emociones”. “...poner mucha atención, escuchar y valorar mejor lo que estamos viviendo”.

Les invité a restablecer los criterios para que el grupo siguiera compartiendo sus experiencias, mencionaron los siguientes: confidencialidad, lo que se comparta, no sale del grupo, y escucha, que para ellas implica atención e interés por la persona. Enseguida organicé la dinámica de “los rompecabezas”. Se formaron dos equipos, a cada uno les entregué un sobre con las piezas de una imagen. Cada equipo trató de formar la imagen correspondiente, pero uno de ellos se dio cuenta que algunas de sus piezas no correspondían a su imagen, se percataron de que en ésta no había congruencia. Se reflexionó sobre la importancia de esto, lo cual introdujo a la temática de la congruencia desde el Enfoque Centrado en la Persona. Después las invité a descubrir los rasgos de la congruencia o incongruencia en su persona. “Alegría” comentó: “De niña tenía que ser linda para caerle bien a todos, pero crecí siendo linda y quiero agradecerles a todos, en especial a quien me interesa” (B2, “Alegría”, 03 de febrero 2012: 239-240). Al tomar conciencia de la incongruencia y de las causas de ésta, se dieron cuenta de que habían dejado de escuchar su experiencia, sus emociones; de que estaban viviendo con máscaras, con mecanismos de defensa; asimismo, tomaron conciencia de que para restablecer la congruencia necesitan abrirse a su experiencia, a sus emociones.

Al exponer la temática hice uso del pintarrón en varios momentos, sentí que esto reforzó mi rol de maestra, rompió con la cercanía y la relación de iguales. De igual forma, la rigidez con la que me manifesté en esta sesión creo que influyó para que las personas no se sintieran en confianza. Por otro lado, no compartir mis experiencias me

parece que reforzó mi rol. Enseguida se retomó el Instrumento “Inicio, Durante, y al Final” (“IDF”), para Identificar las emociones al inicio, durante y al final de la sesión y para darse cuenta de recursos personales para manejarlas, y se recogió la experiencia de la sesión con el Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”). Bitácora personal para recoger la experiencia de la sesión a través de los pasos de la “Rueda de la Conciencia”. Este último no lo terminaron todas, algunas señoras quedaron de entregarlo en la siguiente sesión. Concluyeron con una frase final donde expresaron de qué se dieron cuenta. Algunos de sus comentarios fueron: “Quiero ser congruente conmigo misma”, “enfocarme más en mis sentimientos y conectarme conmigo misma”, “conocer mis emociones y trabajarlas”, “... hoy aprendí mucho”. Finalmente compartieron con espontaneidad el Instrumento (“IDF”).

Tercera sesión

En esta sesión tenía muy presente que era necesario favorecer un ambiente propicio, para ello creí necesario estar en contacto conmigo misma, con mis emociones, para no esconderme detrás de una fachada, detrás de un rol y poder entablar una relación más cercana con las integrantes del grupo; para poder estar presente y aceptar incondicionalmente a las personas, para que éstas pudieran explorar y experimentar sus sentimientos, lo que abría la posibilidad de que utilizaran menos la represión y negarlos a la conciencia. Fue así que decidí participar en el grupo, en las dinámicas, en las actividades.

Al inicio de la sesión manifesté mi gozo por estar una vez más reunidas y di la bienvenida de manera especial a una señora que llegó por primera vez. Enseguida les entregué la temática anterior por escrito y me comprometí a entregarles el tópico de cada sesión con la finalidad de que les quedara más claro el contenido y no se distrajeran queriendo tomar nota, sino que más bien aprovecharan para trabajo personal. De esta manera, quise responder a la petición de una de las señoras.

Aproveché para invitarlas a que, cada una expresara sus necesidades con libertad y confianza.

Consciente de que el primer tópico: “La congruencia desde el Enfoque Centrado en la Persona” es la plataforma de los siguientes, y tomando en cuenta que a la señora “Gozo”² no le había quedado claro éste y que además había una nueva integrante a quien llamaremos “Simpatía”; les propuse que diéramos lectura al escrito que les entregué. Posteriormente las invité a contestar la primera pregunta del Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”): “¿Cómo me siento al iniciar la sesión? Algunos de sus comentarios fueron: “contenta y alegre, esperaba este día gracias”, “me siento muy contenta, alegre, entusiasmada, con buena vibra y dispuesta a aprender más”, con mucha alegría por el taller de hoy, lo que voy a aprender hoy”, “muy contenta porque hoy me di la oportunidad de estar aquí” (AG3, 10 de feb. 2012).Y además les pedí que al reverso de su hoja hicieran un dibujo que expresara sus emociones con la finalidad de promover la exploración personal. Tomando en cuenta la presencia de la nueva participante le expliqué el (“IDF”). Al estar realizando la actividad, la señora “Paz” se puso a llorar, la acompañé y ayudé a explorar su emoción:

F: ¿Qué pasa “Paz”?, ¿te cuesta darte cuenta de cómo estas ahorita? ¿Qué te puede ayudar? Déjalo que salga, exprésalo. ¿Qué pasa aquí, qué pasa en esta parte? (le señalé el pecho. Y empezó a llorar).

“Paz”: A mí me dolió mucho ver a mi hijo drogándose. No sé cómo lo puedo ayudar.

F: Te sientes impotente.

“Paz”: Me siento fracasada. Cómo lo puedo ayudar para que salga de esto.

F: Te sientes con muchos sentimientos encontrados, ¿verdad?

“Paz”: Preocupación de que ya no pueda salir.

F: Preocupación de que ya no pueda salir. Lloró bastante, se calmó. Me parece que se sintió tranquila (AG3, 10 de feb. 2012).

²Cada una de las personas fue nombrada con un seudónimo

Expresar sus emociones fue un aprendizaje significativo para ella, pues se dio cuenta que al expresarlas baja la ansiedad, lo reportó al término de la sesión: “Lo que hice para que cambiara la emoción fue soltar la emoción, dejarme llevar, con mucha confianza en mí misma” (B3, “Paz”, 10 de febrero 2012: 292-293). Enseguida compartimos el Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”), y digo compartimos porque yo también me incluí. “Alegría” compartió una experiencia dolorosa, percibí su necesidad de ser escuchada y consideré que era importante atenderla, pues en la primera sesión manifestó que le costaba mucho expresar su experiencia. Decidí acompañarla con el riesgo de no llevar a cabo el programa, pero fui muy consciente de que lo central de este taller es el trabajo que cada persona realice y el favorecer un ambiente propicio. Esto lo comenté a las integrantes del grupo.

Cada una de las personas compartió su actividad, enseguida las invité a guardar un momento de silencio para recibir sus emociones, para validarlas, para darle la bienvenida. Continué con la temática: “¿Qué son las emociones?” Y “La diferencia entre las emociones y los sentimientos”. Al término las invité a hacer un ejercicio de relajación para hacer un recorrido por su cuerpo y contactar sus emociones. Para recoger su experiencia y seguirse explorando, les entregué una silueta de una mariposa para que la colorearan según su experiencia, las emociones que identificaran en ese momento. Luego las invité a compartir. El ejercicio de relajación fue clave para que las señoras aprendieran de manera experiencial a identificar sus emociones en su cuerpo.

Ya casi para concluir invité a las señoras a compartir el Instrumento (“IDF”), lo que corresponde a identificar sus emociones durante y al final de la sesión y descubrir recursos personales para manejarlas. También les entregué el Instrumento “Frase Final” (“FF”), para concluir con una frase que expresara cómo se van y de qué se dieron cuenta. Compartieron su experiencia con el Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”) y “Frases Final” (“FF”). El instrumento (“IDF”) de esta sesión, refleja que las participantes siguen identificando recursos personales, al respecto “Alegría” comenta: “Lo que hice para que cambiara la emoción fue: Dejarme llevar, dejar salir mis sentimientos” (B3, “Alegría”, 10 de febrero 2012: 236-237). Y el Instrumento (“FF”),

pone de manifiesto que las participantes están trabajando por vivirse congruentes en su experiencia emocional. En palabras de “Alegría”: “Me voy satisfecha con mi experiencia, conmigo misma, consciente de mí” (B3, “Alegría”, 10 de febrero 2012: 251-252).

Habermé recibido antes de la sesión me permitió acompañar a las señoras, lo percibí en mis actitudes de escucha, interés, cercanía, comprensión, respeto y empatía. Pude darle prioridad a la persona, estuve atenta a lo que iba necesitando; lo noté desde el principio cuando una de las señoras estaba compartiendo al iniciar la sesión y percibí que necesitaba ser escuchada y que iba para largo; decidí escucharla, consciente de que lo más importante en el taller son las personas, atenderlas, recibirlas; tuve claro de que este era el objetivo. Percibí a algunas de las señoras un poco inquietas, interpreté que pensaban que ya no íbamos a cubrir el programa, que nos iba a quedar poco tiempo para el tópico. Esto lo interpreté a partir de la experiencia de la sesión anterior; por ello me vi en la necesidad de hablar con ellas. Les compartí mi experiencia, les dije que lo más importante del taller no era el programa sino el que cada una de ellas se sintiera recibida, atendida en sus necesidades, y para ello era necesario que cada una de nosotras tuviera una postura de respeto y atención para que las personas pudieran trabajar

Lo que les dije ayudó primero para ubicarse, para descubrir cuál es el objetivo del taller, qué es lo central, por otro lado, percibí que esto favoreció para que estuvieran presentes, para que se acompañaran. Se dieron cuenta que somos un equipo y este funciona en la medida que todas ponemos nuestra parte. Por otro lado, haber participado en las actividades o haber contestado los diferentes instrumentos me permitió sentirme parte de ellas, a sentirme integrada, a considerarme igual que ellas, a no sentir la necesidad de adoptar un rol. Creo que esto ayudó para que las personas me sintieran cercana, para que se sintieran en confianza y pudieran fluir con más libertad, experimentar sus emociones.

Cuarta sesión

Durante la semana me sentí muy inquieta porque sabía que las señoras necesitaban desarrollar habilidades para atenderse, para desarrollar su congruencia, pero no tenía claro qué metodología proponerles. Me di a la tarea de leer sobre algunos libros de Rogers, los cuales me dieron luz, también retomé mi experiencia que estoy teniendo en el grupo de conocimiento personal; donde he ido aprendiendo a atenderme. Con todo esto pude identificar un camino que en su momento propuse a las señoras.

Llegué tranquila a la sesión porque tuve la oportunidad de atenderme en el camino, esto me permitió acoger a las señoras, percibí que se sintieron recibidas y en confianza. Iniciamos con el instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”), identificando los sentimientos con los que los que llegamos a la sesión, los cuales plasmamos en un dibujo. Nuevamente me incluí en el ejercicio, esto me permitió una vez más sentirme parte del grupo. Enseguida compartimos nuestra actividad o ejercicio, me percaté de que éste instrumento está ayudando mucho a las Señoras a hacer un alto en su vida, a darse cuenta de sus emociones y aprender a atenderse. Posteriormente las invité a compartir una experiencia del Instrumento “Diario” (“D”), para identificar emociones que se presentan durante la semana y descubran qué las ocasionó e identifiquen qué hicieron con ellas. La propuesta de este ejercicio fue con la finalidad de que las señoras constataran la riqueza de este instrumento para que se motivaran a seguirlo utilizando. Al respecto lo siguiente interacción:

“Esperanza”: “hoy me sentí molesta con la actitud de una compañerita de mi niña que tiene ocho años, ya que me di cuenta que le rayaba su cuaderno. Sabe que no debe rayar los cuadernos. Yo la regañé y después me sentí mal. Luego me dijo:

Hija: No fui yo, fue mi compañera, es que me pidió un lápiz y si no se lo presto me raya el cuaderno.

“Esperanza”: Yo le contesté: hija, tú le puedes decir: no te puedo prestar el lápiz porque lo estoy ocupando. ¿A qué le tienes miedo?, yo empecé queriendo investigar, ¿por qué permites que te raye el cuaderno?

Hija: me contestó: Es que me dice que no va a jugar conmigo.

“Esperanza”: Entonces yo me sentí molesta. Y hablé con su mamá. Me sentía tan mal que dije: no, la voy a regar, necesito calmarme para poder decir bien las cosas. (...) Antes no hubiera hablado con la mamá de la niña, hubiera agarrado a mi hija y le hubiera dicho véngase mijá. Pero ahora tuve el valor de hablar y decir no estoy enojada contigo estoy molesta con la actitud de tu hija, que conste que no es con la niña es con la actitud. (B4, “Esperanza”, 17 de febrero 2012: 344-384).

Después de que “Esperanza” compartió su experiencia, la invité a identificar los recursos con los que cuenta o los que está desarrollando. Asimismo, las invité a compartir de manera espontánea el Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”), en esta ocasión para recoger la experiencia de la sesión anterior, ya que a la hora de hacer el vaciado me percaté de que no ha quedado del todo claro y considero que es importante rescatar la riqueza o el aporte de este instrumento. Lo compartió una señora y estuve retomando punto por punto; al parecer ya les quedó más claro. Enseguida presenté una estrategia facilitadora para encontrar la congruencia, expuse cada uno de los elementos que conforman esta propuesta: “Apertura a la experiencia”, “Conectarse con la sabiduría organísmica”, “Identificar mis emociones”, “Exploración, Simbolización”, “Expresión de mis emociones” y “Resignificación de mis emociones”. Percibí que éste les ayudó a descubrir desde dónde y cómo necesitaban trabajar para alcanzar su congruencia. De hecho, fue muy significativo que una de las señoras había expresado su dificultad para atender a sus compañeras cuando estaban trabajando, sentía que se estaba perdiendo el tiempo, se centraba en la temática, en el programa. Después de presentar la estrategia de facilitación dijo: “ahora ya me quedó claro cuál es la finalidad de este taller, pues yo he participado en muchos talleres y el objetivo era poner mucha atención para captar el mensaje, y expresó que les decían: “a vomitar en otro lado” (B4,

“Alegría”, 17 de febrero 2012: 258). Creo que esto le estaba impidiendo contactar con sus emociones, atenderse y atender a sus compañeras.

Durante la sesión tuve muy presente que la propuesta que les iba a presentar quería compartirla también yo, por ello traté de vivenciarla. Descubrí la apertura a mi experiencia, identifiqué mis emociones, me di cuenta de que estaba inquieta por aprender a respetar su ritmo y responder a sus necesidades, aunque por otro lado experimentaba una lucha interna por cumplir el programa. Era una sensación que me hacía sentirme exigida y por lo mismo ansiosa, molesta y en momentos no me permitía acompañar a las señoras. A medida que experimentaba esto, sentí la necesidad de expresarlo y lo hice cuando “Alegría”, una de las señoras, expresó su dificultad por acompañar a las integrantes del grupo porque sentía la presión de que se cumpliera el programa. Le expresé que la entendía perfectamente, que a mí también me pasaba lo mismo. Sentí que la ansiedad al contactar y expresar mi experiencia emocional poco a poco disminuyó. Después intenté realizar un ejercicio de relajación para motivarlas a conectarse con su sabiduría orgánica y abrirse a su experiencia, pero una de las señoras necesitaba ser escuchada. Consideré que era importante atenderla para que adquiriera más confianza y se mantuviera abierta a su experiencia. Decidí omitir el ejercicio y dejarlo para la próxima sesión. Al descubrir, en general en el grupo, la necesidad de ser escuchadas, les pregunté si estaban de acuerdo en que para la siguiente sesión no hubiera temática para contar con más tiempo para atendernos. De igual manera, para retomar la estrategia de facilitación y dar la oportunidad a las señoras que faltaron, de que la conozcan. Estuvieron de acuerdo. Me quedé tranquila, consciente una vez más de que, lo más importa son las personas y atender sus necesidades. Para terminar, invité a las señoras a identificar sus emociones durante y al final de la sesión y descubrir sus recursos personales para manejarlas. También les entregué el Instrumento “Frase Final” (“FF”), para reportar cómo se van y de qué se dieron cuenta. Al respecto “Simpatía” compartió: “En esta sesión me di cuenta de la necesidad que tengo de conocerme, el saber a fondo de las emociones que experimento en cada acontecimiento que vivo” (B4, “Simpatía”, 17 de febrero 2012:

488-490). De tarea quedó el Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”), para recoger la experiencia de la sesión y el “Diario” (“D”).

Quinta sesión

Durante la semana me sentí inquieta, porque no iba a ofrecerles cápsulas teóricas en la sesión. Ciertamente que dado el proceso del grupo creí que era mejor contar con tiempo suficiente para que ellas contactaran y expresaran su experiencia emocional. Al estar haciendo el Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”), me di cuenta de que me sentía inquieta y preocupada por cómo llevar la sesión porque me estaba moviendo desde el pensamiento. Creí que la respuesta la iba a encontrar si me conectaba con mi organismo. Sentí mucha paz.

Al estar compartiendo el Instrumento (“IDF”), dos de las señoras manifestaron la necesidad compartir su experiencia. Me decidí a acompañarlas sabiendo que en esta sesión habíamos quedado precisamente en dar tiempo para atender la necesidad que han manifestado, expresar su experiencia. Al estarlas acompañando traté de aplicar la propuesta en mí e intenté impulsarla en el acompañamiento que estaba ofreciéndoles. Sentí temor, pues no sabía si lo iba hacer bien o no, pero traté confiar en mí para acompañarme y facilitar desde ahí. Me di cuenta que se mueven más desde la narrativa, que les cuesta contactar con su experiencia, quizá por temor al dolor. Por otro lado, me parece que dependen del qué dirán y que les cuesta validar y atender sus emociones. Esto me ayudó a constatar que el tópico de la siguiente sesión sería: “Validando mis emociones”.

Retomé la estrategia de facilitación haciendo alusión al acompañamiento realizado con anterioridad. Me parece que esto ayudó a que fuera más clara la propuesta y creo que se quedaron motivadas a aplicarla en su vida ordinaria. Posteriormente realizamos un ejercicio de relajación con el propósito de que éste nos ayudara a contactar con nuestro cuerpo, con nuestro organismo, a abrirnos a nuestra experiencia, identificar

sensaciones y emociones y disponernos a explorar y resignificar nuestras emociones. El ejercicio consiste principalmente en dirigir la atención hacia la región del estómago e identificar el movimiento de nuestro estómago al estar respirando, dejando nuestra atención siga el movimiento de este. Al término de esta actividad compartimos cómo nos sentimos y de qué nos dimos cuenta. Me llamó la atención que al compartir su experiencia “Alegría” dijo: “al concentrarme en el movimiento de mi estómago, sentí que me conecté con mi organismo” (TC5, “Alegría”, 24 de febrero 2012:1023). En lo personal pude darme cuenta a través de éste, que al inicio de la sesión me sentía inquieta y ansiosa porque estaba presente el perfeccionismo y la exigencia. De igual manera me percaté que a las señoras les ayudó mucho este ejercicio pues en el Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”), para identificar emociones al inicio, durante y al final de la sesión y los recursos personales para manejarlas; reportaron el contacto que pudieron tener con ellas mismas, siendo que algunas señoras estaban muy centradas en el contenido. Al respecto “Alegría comenta”:

Al inicio de la sesión: traigo en mi cabeza lo que platicamos la semana pasada.
Durante la sesión: me sentí acompañada abierta a todas las sensaciones. Al final de la sesión me sentí: relajada, confiada, consciente de mí. Quiero volver a estar consciente de mis sensaciones. Qué hice para que cambiara o se moviera la emoción: venía muy correteada y después me sentí acompañada y me gustó esta sensación y me lo permití (B5, “Alegría”, 24 de febrero 2012: 197-204).

Había programado que plasmáramos nuestras emociones en un dibujo pero no hubo tiempo, por ello decidí omitir esta actividad. Concluimos con una frase final donde expresamos de qué nos dimos cuenta. Les entregué el Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”), es decir, la bitácora para recoger la experiencia de la sesión a través de los elementos de la “Rueda de la Conciencia” y las motivé a seguir haciendo también el Instrumento “Diario”.

Sexta sesión

En la sesión anterior me di cuenta de que a varias personas les costaba validar sus emociones, que las reprimían y dependían del qué dirán. Por ello consideré que la temática para esta sesión podía ser: “validando mis emociones”, pues consideré que esto es fundamental para alcanzar la congruencia emocional. Tener claridad de lo que el grupo necesitaba y saber qué podía abordar en esta sesión me permitió sentirme tranquila y segura en un primer momento.

Queriendo tener seguridad en el tópico, me di a la tarea de leer Rogers (1985; 1993), para identificar lo que puede llevar a invalidar las emociones y aquello que puede favorecer la validación de las mismas. Ante la exigencia que me genera el perfeccionismo me sentí abrumada y cansada. Movida por dicha exigencia, interpreté que la congruencia era estar bien, esto me llevó a moverme desde el deber ser, lo que me generó una lucha interna. Pues por un lado sentía la exigencia de atender a mis compañeras y sentía la dificultad de hacerlo porque había dejado de estar en contacto con mis emociones, había dejado de ser congruente conmigo misma. Perdí de vista que la congruencia supone una gran familiaridad con uno mismo, con el propio fluir de los sentimientos. Inicié la sesión con la sensación de cansancio y con la dificultad de abrirme a mi experiencia. Al expresar cuál era mi emoción al inicio de la sesión me di cuenta que estaba desconectada de mí misma, de mi organismo.

En las participantes percibí tranquilidad, entusiasmo y disponibilidad. Al respecto los siguientes testimonios: “Me siento con mucha paz” (B6, “Alegría”, 01 de marzo 2012: 200). “Me siento contenta de esta gran oportunidad, al estar con mis compañeras y poder conocerme y conocerlas” (B6, “Esperanza”, 01 de marzo 2012: 227-228). “Con mucha alegría por estar aquí y ahora y con ganas de trabajar conmigo misma, quiero encontrar el sentido de mi vida” (B6, “Simpatía”, 01 de marzo 2012: 267-268).

Enseguida las invité a aplicar la propuesta de recuperación de la congruencia e identificar los elementos de ésta en el acompañamiento a sus compañeras. Después de

la temática, les entregué unas papeletas. Al compartir una de las personas manifestó su necesidad de seguir expresando, me sentí muy dividida pues ya era tarde y estaba compartiendo cosas muy fuertes. Sentí la necesidad de acompañarla, de ayudarla a contactar con sus emociones; me sentí inquieta por el programa. Tuve que omitir una vez más el ejercicio de sensibilización siendo que es muy importante, pero creí que era más importante recibir a la persona.

A partir de esta sesión me siento motivada a dejar de moverme desde el perfeccionismo. Entendí por qué me experimenté tan cansada, sentía la exigencia de que las señoras entendieran, captaran y asumieran un método. Ahora entiendo por qué ponía tanto énfasis en la temática y en las explicaciones. Me di cuenta de que esta no era la forma de inducirlas o enseñarles una manera de atenderse, sino que necesitaba conectarme con mi organismo para poder facilitar a las participantes el contacto con sabiduría orgánica y ellas van a hacer su propia experiencia. Si no identifican el método no importa. Creo que esto me quitó un peso de encima porque la propuesta para alcanzar la congruencia se había convertido en una gran carga, ya que me estaba moviendo desde el perfeccionismo y no desde mi organismo. Al término de la sesión percibí en las participantes mayor consciencia en relación con la clave para vivirse congruentes en su experiencia emocional. En relación con esto “Alegría” comenta: “(...) descubriendo cómo me puedo ayudar (...) Me voy en paz, consciente de que tengo mucho trabajo conmigo, conectarme conmigo”. (B6, “Alegría”, 01 de marzo 2012: 200-2005). Asimismo, mayor consciencia de sus emociones y de la importancia y necesidad de validarlas. Al respecto las siguientes viñetas: “(...) de hoy en adelante no debo de ignorar mis emociones (...) necesito validar mis emociones (IDF6, “Esperanza”, 01 de marzo 2012:01-16). ¿En qué me ayuda validar mis emociones? En descubrir mi forma de ser y de sentir”. ¿Qué pasa cuando no valido mis emociones? Me siento deprimida y enojada conmigo misma (FD6, “Simpatía”, 01 de marzo 2012:01-04). Esto pone de manifiesto la responsabilidad y compromiso que están teniendo con ellas mismas en cuanto a la apertura a su experiencia y la exploración; lo que está generando mayor consciencia de la necesidad de conectarse con su sabiduría orgánica.

Séptima sesión

Identificar el perfeccionismo que me llevaba a desconectarme de mi organismo y me hacía moverme desde la exigencia, desde el deber ser, y me hacía sentirme intranquila, me motivó a estar más atenta a mi persona durante toda la semana, lo cual me ayudó a sentirme serena, satisfecha gozando del aquí y ahora; disfrutando el momento, poniendo límites y tomando decisiones a favor de una vida más sana. Al preparar la planeación me sentí muy segura, clara y tranquila porque partí de las necesidades de las personas, porque pude identificar su necesidad de expresar sus emociones.

De camino a la sesión traté de estar conmigo, de atenderme, de recibirme y de acogerme, así como me sentía. Al llegar a la sesión me percibí muy atenta a mis compañeras, pude acogerlas sin dificultad. Al iniciar la sesión me sentí muy contenta y en paz por estar conectada conmigo misma, pero enseguida las señoras me comentaron acerca de situaciones de inseguridad en la localidad; empecé a sentirme un poco turbada, confundida y temerosa. De momento me costaba reconocer y validar estas emociones, tuve la sensación de moverme desde el rol pues comencé a pensar: tengo que guardar postura, soy quien lleva el taller, además es un taller de manejo de emociones y enseguida caí en cuenta que el manejo de estas inicia con la congruencia, es decir: reconociendo cómo estoy, cómo me siento. Entonces me dije: se vale tener miedo, se vale estar nerviosa, se vale estar inquieta. Traté de recibirme así como me sentía. Reconocí y validé mis emociones y en el momento de compartir la primera pregunta del (“IDF”), instrumento para identificar las emociones al “Inicio, durante y al final de la sesión” y los recursos personales para manejarlas; expresé cómo me sentía. Esto permitió que fluyera la emoción y bajara la intensidad de la misma. Las señoras también compartieron sus emociones. En relación con esto “Alegría” expresa: “Me siento preocupada” (FD7, Alegría, 09 de marzo 2012:158). De igual manera “Esperanza” comparte: “Me siento triste y angustiada por lo que sucede en estos momentos” (FD7, “Esperanza”, 09 de marzo 2012:177-178). También “Simpatía” comenta: “Me siento muy inquieta por la situación que se está viviendo en nuestra ciudad” (FD7, “Simpatía”, 09 de marzo 2012:209-210). “Amor” también expresa: “Muy

intranquila por los acontecimientos que están pasando” (FD7, Amor, 09 de marzo 2012:227-228). Finalmente “Gozo” comenta: “Preocupada y con un poco de temor” (FD7, Gozo, 09 de marzo 2012:239).

Hicimos un ejercicio de relajación con la finalidad de favorecer el contacto con nuestro cuerpo como un camino que nos ayuda a sensibilizarnos, a conectarnos con nosotras sensaciones, emociones. Al respecto “Simpatía” comenta: “Al principio me sentí inquieta, me costó trabajo relajarme pero poco a poco empecé a tener contacto conmigo misma” (B7, “Simpatía” 09 de marzo 2012: 219-220).

Enseguida participamos en una actividad que nos ayudó a identificar las emociones que nos cuesta expresar y las plasmamos en un dibujo. A partir de ésta se tomó mayor consciencia de la importancia y necesidad de expresar las emociones y de que la expresión de éstas es un recurso que nos ayuda a atendernos. Posteriormente concluimos y compartimos el Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”) (Instrumento para identificar las emociones al Inicio, Durante y al Final de la sesión y recursos personales para manejarlas). Al compartir las participantes pusieron de manifiesto la consciencia que están teniendo en relación con la importancia de expresar sus emociones y de la necesidad de un ambiente seguro para poder hacerlo. En conexión con esto Gozo comenta:

Durante la sesión me sentí apoyada, ya que siento atención de parte de la madre Norma y de mis compañeras. Al final de la sesión me siento descansada, relajada ya que por medio del dibujo desahugué mis emociones y al hablar de mis problemas saqué lo que traigo en mi interior (B7, “Gozo” 09 de marzo 2012: 244-249).

En esta ocasión yo no pude terminar de contestar el instrumento porque tuve que atender otros aspectos de la sesión, pero sí compartí con apertura y transparencia, dije que: durante la sesión me percibí conectada con mi organismo, abierta a mi experiencia; pude ser muy consciente de mis sensaciones y emociones, pude

explorarlas, me pude atender; por lo mismo me sentí tranquila y en paz. Me sentí muy satisfecha. Hubo un momento durante la sesión que me sentí dividida y apenada porque percibí que varias compañeras querían trabajar. Traté de recibirlas, y también pude ser clara, pues ubicada en el aquí y ahora, les dije que: reconocía que lo que estaban compartiendo era muy importante pero que varias compañeras necesitaban salir a tiempo, por lo cual las invité a que se siguieran atentas a sus emociones, que se atendieran, se escucharan y se recibieran y que en la siguiente sesión podían compartir. En esta ocasión no alcanzamos a hacer y compartir la frase final. Las motivé para que siguieran haciendo el Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”) y el “Diario” (“D”).

Percibo en las participantes mayor esfuerzo por conectarse con su organismo y por abrirse a su experiencia; mayor consciencia, de sus sensaciones y de sus emociones. Me parece que también hay esfuerzo por validar y expresar sus emociones. Creo que como grupo estamos tomando conciencia de que ser congruentes, significa recibarnos, acogernos, validarnos y expresarnos así como estamos para que fluya nuestra experiencia emocional orgánica.

Octava sesión

En la preparación de la sesión me percibí un poco nerviosa, sentí el temor de que la dinámica no nos ayudara tener la experiencia del manejo asertivo de la emociones. De camino a la sesión traté de darme un tiempo necesario para estar conmigo, para identificar mis sensaciones y emociones. Traté de recibirme y validarme así como me sentía. Esto me ayudó para llegar a la sesión tranquila, contenta, en paz, conectada conmigo misma. Iniciamos con el Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”). Les sugerí que compartiéramos esta actividad hasta el final de la sesión con la finalidad de darle tiempo a la dinámica, la cual comprendía dos actividades o ejercicios. Al inicio de la sesión me sentí un poco incómoda porque me di cuenta que una de las señoras necesitaba compartir una experiencia, pero por temor a extendernos, le pregunté si

podía compartir en el momento de la dinámica ya que ahí íbamos a trabajar justo la emoción que ella necesitaba expresar: el enojo. Pero interpreto que se bloqueó, pues casi no compartió. Me empecé a sentir inquieta y culpable, después me dije: no tengo porque responsabilizarme de lo que ella haga con sus emociones y se vale que se experimente así; me parece que estas experiencias también ayudan. No sé si me equivoqué, pero sí traté de no sobreproteger a las señoras y de ser congruente con lo que sentía.

Durante la dinámica me noté un poco temerosa de que no se lograra el objetivo. Ésta constó de dos momentos: el primero contempló un ejercicio para conectarse con una experiencia donde hubieran experimentado enojo y se les invitó a expresarlo como cada quien sintiera la necesidad de hacerlo. La segunda actividad comprendió un ejercicio de relajación para revivir otra experiencia donde hubieran experimentado también enojo, pero en esta ocasión se recorrió otro camino: se les invitó antes de expresar su emoción a recibirla y validarla, con la finalidad de aprender a manejar sus emociones e identificar como esto genera una vida sana y agradable.

En la temática sobre el manejo asertivo de las emociones, enfatiqué que: cuando las personas se conectan con su sabiduría organísmica, identifican sus verdaderos sentimientos y se responsabilizan de ellos, es decir, los expresan en primera persona “yo me siento...”, así mismo los expresan con mayor libertad y asertividad en su familia y a las personas con las que conviven, sin temor a ser rechazados; porque están conectados con ellos mismos, están conectados con su sabiduría organísmica. Esto permite que en la relación comience a darse una comprensión mutua en la que empiezan a aceptar y respetar la individualidad del otro como una persona diferente, con sus propios sentimientos, pensamientos y valores únicos.

Al término de la temática, compartimos el Instrumento “Inicio, Durante y al Final”. Al compartir los participantes se dieron cuenta de que están identificando sus emociones. En relación con esto las siguientes viñetas:

Al inicio de la sesión me sentía a gusto, confiada, feliz y contenta. Durante la sesión reviví un enojo, pero también lo canalicé y lo saqué y me sentí muy bien. Al final de la sesión me sentí tranquila, el ejercicio me ayudó a sacar y sanar, me voy en paz; encontrando mis emociones y validándolas. Qué hice para que cambiara o permaneciera la emoción: me escuché, me atendí y me voy contenta porque estoy aprendiendo a validarme (IDF8, “Alegría”, 16 de marzo 2012: 01-13).

En esta ocasión no alcanzamos a trabajar con el Instrumento “Frase Final”. Las motivé para que siguieran trabajando con el Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”), para recoger la experiencia de la sesión y el instrumento “Diario” (“D”).

Me parece que como grupo pudimos comprender que en la medida que nos conectamos con nuestra sabiduría orgánica y nos abrimos a nuestra experiencia podemos vivir más congruentes, manejar asertivamente nuestras emociones y generar una vida sana.

Novena sesión

De ida a la sesión me noté un poco acelerada, traté de estar conmigo y de recibirme así como me sentía; descubro que ya cuento con más recursos para manejar mis emociones, me sentí menos ansiosa.

Iniciamos con el Instrumento “Inicio, Durante, y al Final”, (“IDF”). Las señoras manifestaron al inicio de la sesión que están muy contentas, conscientes del aquí y ahora, aprendiendo a valorar sus emociones, y a través de sus dibujos dejaron entrever que se están sintiendo liberadas, con esperanza, con vida, con energía. En relación con esto el siguiente testimonio: “Feliz, relajada, muy emocionada. Satisfecha con los acontecimientos que fueron pasando durante la semana. He aprendido a valorar mis emociones que son muchas” (IDF8, “Esperanza”, 16 de marzo 2012: 175-177). Al reverso de su hoja dibujó una manzana, una flor, un árbol, un arcoíris, el sol y unas

aves. De igual manera “Simpatía” expresó: “Me siento con mucho entusiasmo por estar aquí y ahora, dándole gracias a Dios por esta oportunidad que me da” (IDF8, “Simpatía”, 16 de marzo 2012: 204-205). Al reverso de su hoja se dibujó con unas cadenas rotas como signo de liberación, a un lado un corazón, un sol, unas aves, unas montañas. Cuando las señoras compartieron sus emociones yo traté de atenderme y atenderlas; percibí que se sintieron recibidas, acompañadas. Me sentí más tranquila y segura en el acompañamiento. Posteriormente participamos en una dinámica titulada: “yo puedo resignificar mis emociones”. Iniciamos identificando una emoción que resignificamos a lo largo del taller, la cual la expresamos en una papeleta apoyados de las siguientes preguntas: ¿Qué significaba para nosotros esa emoción antes de resignificarla y qué significa ahora? Asimismo plasmamos nuestra experiencia en un dibujo y enseguida la compartimos al grupo. Al término las percibí contentas, optimistas, propositivas, con ánimo al compartir su actividad. Al respecto, “Esperanza” comparte sus significados respecto de la emoción del miedo: “La emoción del miedo significaba para mí no ser aceptada, no tener la razón, no tomarse en cuenta; tristeza, coraje, depender. Hoy significa confianza y seguridad. Una fuerza interna para poder expresarme a los demás sin importar su aceptación” (B9, “Esperanza”, 22 de marzo 2012: 185-188). Enseguida señalé que: para resignificar nuestras emociones ayuda ser más flexibles respecto a las propias experiencias. De esta manera dejaremos de interpretar y de movernos desde nuestras viejas experiencias, dejaremos de ser dirigidos por nuestros rígidos constructos; más bien movidos por nuestra sabiduría orgánica. Esto permite que le encontremos un nuevo significado a nuestras emociones, más acorde a la realidad, al aquí y ahora, más congruente con nuestras experiencias. Concluimos y compartimos el (“IDF”), Instrumento para identificar las emociones al inicio, durante y al final de la sesión y recursos personales para manejarlas. Al compartir sus experiencias, las participantes manifestaron lo siguiente: “Durante la sesión me siento muy a gusto, realizada, feliz. Al final de la sesión me siento feliz, auténtica. Qué hice para que cambiara o permaneciera la emoción. Estar aquí y ahora, dejando que fluyeran mis emociones” (B9, “Alegría”, 22 de marzo 2012: 155-157). Enseguida compartimos la frase final. Algunas de estas frases fueron las siguientes: “Me doy cuenta de mi gran potencial que tengo y que soy muy valiosa” (B9,

“Esperanza”, 22 de marzo 2012: 200-201). “La vida es hermosa cuando descubrimos y valoramos cada una de nuestras emociones” (B9 “Simpatía”, 22 de marzo 2012: 222-223). Asimismo “Esperanza” comentó: “(...) Al final de la sesión me siento complacida conmigo, contenta y tranquila, liberándome poco a poco de miedos y temores (B9, “Esperanza”, 22 de marzo 2012: 180-181). Por otro lado, también expresa: “Antes tenía que tener la aprobación de los demás, ahora con mi propia aprobación, yo digo: lo hice bien, si no me lo reconocen pues ni modo, yo me siento a gusto conmigo (...) a mis ya cincuenta años, encontrarme a mí misma” (B9, “Esperanza” 22 de marzo 2012: 351-504). Para terminar entregué el Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”) y sugerí que no dejaran de hacer el “Diario”.

Decima sesión

Iniciamos la sesión con el Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”). Para identificar las emociones al Inicio, Durante y al Final de la sesión y recursos personales para manejarlas. Después recogimos nuestra experiencia del taller a través de un ejercicio de relajación, el cual nos ayudó a identificar nuestros aprendizajes y recursos personales. Enseguida participamos en una actividad titulada: “el grupo y yo aportamos a mi crecimiento”, que tenía la finalidad identificar el aporte del grupo y el compromiso que tuvimos con nosotros mismo a lo largo del taller. Cada participante cogió de una caja de regalo un detalle como signo del aporte del grupo y de sí mismo, enseguida compartimos nuestra experiencia del taller, apoyadas de la siguiente pregunta: ¿qué recibí del grupo y de mí misma que me ayudó a crecer, que me motivó a trabajar la congruencia en la experiencia emocional? En relación al aporte del grupo “Simpatía” comentó: “no hubo aquí críticas, ni nada de eso, sino que nos abrimos por completo. Yo también tuve la confianza de abrirme y de decir lo que yo sentía, me sentí acompañada por todas, todas, todas mis compañeras” (TC10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 1057-1059). En cuanto al compromiso consigo misma expresó: “Yo creo que si hubiera un regalote así, diría ese es para mí. Me di la oportunidad de pensar en mí, mucho tiempo, me acostaba (...) y empezaba a pensar en mi vida, en cómo era, en por qué actuaba yo

de una forma (...)” (B10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 1003-1013).Consecuentemente participamos en una ejercicio titulado: “Recogiendo mis frutos”, que tenía la finalidad de reconocer los aprendizajes adquiridos en el curso, pero sobre todo la aplicación de estos en nuestra persona, lo cual hoy nos permite recoger los frutos. Cada participante tomó de una charola una manzana y expresó su experiencia a partir de la siguiente pregunta: ¿qué frutos recogemos del taller, cuáles fueron nuestros aprendizajes y cambios; qué recursos desarrollamos para atendernos? Al respecto “Amor” comentó: “Estoy muy contenta porque creo que encontré ciertas herramientas con las que yo puedo salir adelante. (...) Ya tomé valor para enfrentarme a mis miedos y a mí misma” (B10, “Amor”, 30 de marzo 2012: 1243-1266).De igual manera hicimos un dibujo donde expresamos cómo llegamos a nuestra primera sesión y cómo concluimos hoy el taller. Lo podemos ver en la siguiente viñeta:

Llegué con mucho miedo a este grupo y ahora me siento muy segura, gracias a Dios. (...) Soy una persona que ya no dependo de lo que digan los demás, que está dentro de mí todo lo que yo pueda lograr (...). Aprendí a valorarme, a quererme, a tener seguridad en mi persona, a darme a los demás sin esperar nada a cambio (B10, “Esperanza” 30 de marzo 2012: 823-855).

Enseguida, compartieron el Instrumento “Inicio, Durante y al Final”. Al respecto “Esperanza” comenta lo siguiente:

Al inicio de la sesión me sentía muy entusiasmada, contenta y satisfecha de los logros que he logrado hasta ahora, de la seguridad que aprendí en este curso a manejar mis emociones. Durante la sesión me sentí muy relajada, apreciada y satisfecha, agradecida con el grupo, con la madre Norma y con Dios. Al final de la sesión me sentí complacida, entregada, dedicada, a la escucha de mis emociones. ¿Qué hice para que cambiara y permaneciera la emoción? Presté atención, escuché, compartí, me dispuse a vivir el momento y dejar fluir mis emociones al cien por ciento, me siento bien (B10, “Esperanza”, 30 de marzo 2012:192-198).

Posteriormente compartimos el Instrumento “Rueda de la Conciencia”, para recoger la experiencia de la sesión a través de la “Rueda de la Conciencia” y la “Frase Final”. Concluimos con una convivencia. Cabe señalar que cada una de las participantes expresaron su agradecimiento de manera especial a todo el grupo. También es importante destacar que cada una de las integrantes del grupo, (incluyéndome), logró darse cuenta de que una de las claves del crecimiento está en uno mismo, en la conexión con nuestro organismo; descubrimos que éste es el camino para encontrar la congruencia personal.

IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

4.1 La Metodología cualitativa

Este trabajo se realizó en el marco de la metodología cualitativa, la cual, según Galeano-Marín (2004), “más que un conjunto de técnicas para recoger datos, es un modo de encarar el mundo de la interioridad de los sujetos sociales y de las relaciones que establecen con los contextos y con los otros actores sociales” (p.16); apunta a la comprensión de la realidad, “a partir de las lógicas de sus protagonistas, con una óptica interna, rescatando su diversidad y particularidad. Enfatiza la valoración de lo subjetivo, lo vivencial y la interacción entre los sujetos de la investigación” (p.18). Intentando así dar sentido a la realidad de acuerdo con los significados que tiene para las personas implicadas. En acuerdo con el mismo autor: “la investigación [en este caso, la intervención] cualitativa rescata la importancia de la subjetividad, la asume, y es ella el garante y el vehículo a través del cual se logra el conocimiento de la realidad humana” (p.18). Por ello, dado el interés de comprender desde los actores y desde la observación de sus acciones y comportamientos el conocimiento de su situación, la importancia radica en que el investigador/interventor cualitativo mantenga un contacto directo con ellos y con el escenario que estudia. En relación con esto, Taylor y Bogdan (1994 en Galeano-Marín, 2004), señalan la relevancia que tiene que los investigadores (interventores) cualitativos, se identifiquen con las personas que estudian para poder comprender cómo ven las cosas, apartando sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones.

Por otro lado, Galeano-Marín (2004), pone en evidencia el papel del investigador/interventor, en cuanto que éste: “no se limita a sistematizar o recoger las diversas lógicas”, sino a la reflexión analítica y a la interpretación sistemática de la lógica y la racionalidad cultural que organiza y orienta el comportamiento social” (p.19), con lo cual, enfatiza la importancia de su papel, no sólo en la recuperación de la voz de los actores sociales y su descripción sino también en el análisis de los datos.

4.2 El Método Fenomenológico y el Hermenéutico

El Método Fenomenológico

Hacer una investigación/intervención con la metodología cualitativa, implica el conocimiento del método fenomenológico, el cual se centra en el estudio de “realidades cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y experimenta” (Martínez, 1989, p. 167). Ya que dicho método, como señala el mismo autor, estudia las realidades como son en sí y permite que se manifiesten por sí mismas sin imponer su estructura desde afuera sino respetándolas en su totalidad. Al respecto comenta: “Lo importante es que la estructura surja básicamente de los datos del protocolo, que sea fiel a las vivencias del sujeto estudiado y que no se le obligue a entrar en ningún sistema teórico preestablecido” (Martínez, 1989, p. 180). Por lo tanto, el mismo autor señala que, este método lo que enfatiza es la descripción del fenómeno, es decir, lo que se presenta y no la interpretación. Esto es, se describe con minuciosidad y se elabora una estructura común representativa de esas experiencias vivenciales poniendo entre paréntesis teorías, ideas, juicios e intereses, pues se da prioridad a la experiencia del otro, ya que como señala Taylor y Bogdan (1994 en Galeano-Marín, 2004), “La realidad que importa es lo que las personas perciben como importante” (p.17). Pues se busca entender los fenómenos desde la perspectiva del actor, sin dejar de reconocer la participación del interventor. De hecho, el resultado final es una construcción mutua, lo que los otros dijeron y lo que el investigador/interventor entendió de lo que dijeron.

El Método Hermenéutico

Dilthey (1900, en Martínez 1989), concibe la hermenéutica como “el proceso por medio del cual conocemos la vida psíquica con la ayuda de signos sensibles que son su

manifestación (p.119). Con ello Martínez (1989), refiere que la finalidad de la hermenéutica es “descubrir los significados de las cosas, interpretar lo mejor posible las palabras, los escritos, los textos y los gestos, así como cualquier acto u obra, pero conservando su singularidad en el contexto de que forma parte” (p.119). A partir de esta aseveración y conscientes del cometido que nos ocupa, surgen los siguientes interrogantes: ¿cómo lograr un conocimiento sólido y confiable de la presente investigación/intervención?, ¿cómo lograr la validez de nuestra interpretación, que sostenga y fundamente los resultados? Al respecto, Martínez (1989), señala como aspectos fundamentales: el nivel de precisión terminológica, el rigor metodológico, la sistematización con que se presenta el proceso y la actitud crítica con que lo acompañe. Sin embargo, reconoce el rigor metodológico donde se busca la adecuación del método al objeto, como uno de los aspectos medulares. Al respecto presenta el método hermenéutico dialéctico, que nos acerca a la generación de conocimiento, apoyado en Gadamer (1977 en Martínez, 1989) y Dilthey (1900 en Martínez, 1989) En este trabajo asumimos como elementos fundamentales para la interpretación una buena observación y análisis.

4.3 Los procedimientos metodológicos

Huber, Fernández, Lorenzo y Herrera (2001 en Rodríguez–Sabiote, et. al., 2005), rescatan el papel fundamental del investigador/interventor social, en el análisis de los datos cualitativos, al puntualizar que “los programas de análisis de datos cualitativos únicamente sirven para lograr sistematizar y controlar el proceso de análisis de datos, por lo que corresponde al investigador asignar los significados oportunos a esos datos” (p.134). De esta manera se reconoce al investigador/interventor social, como el instrumento de análisis, elemento clave para que la investigación sea consistente; sin restarle importancia a todas las etapas de la investigación, el diseño, la recogida de datos, etc.

Habiendo dejado en claro la importancia y seriedad del papel del investigador/interventor y de cada una de las actividades y operaciones que constituyen la investigación, es oportuno ubicar de manera particular el análisis de datos en el proceso general de la investigación, a lo que García et. al., (1994 en Rodríguez-Sabiote, et. al., 2005), expresan: es la fase que sigue el trabajo de campo y qué precede a la elaboración del informe de investigación. Asimismo, es importante tener claridad de lo que se entiende por análisis de datos cualitativos. Para tal comprensión, nos dirigimos a Spradley (1980 en Rodríguez-Sabiote, et. al., 2005), quien lo concibe como: el proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones. Según el mismo autor, este análisis se caracteriza por su forma cíclica y circular, para acceder las veces que sean necesarias al campo a recoger más datos o revisar una y otra vez los textos bajo nuevos criterios de codificación, hasta conseguir un marco de categorización potente que contemple los múltiples textos. Para ello se presenta el proceso general de análisis que proponen Rodríguez, et. al., (1996 en Rodríguez-Sabiote, et. al., 2005), el cual está conformado en torno a tres aspectos clave: “reducción de datos, disposición y transformación de éstos y, obtención de resultados y verificación de conclusiones”. (p.136). Cabe señalar que cada una de estas etapas incluyen una serie de actividades y operaciones específicas, mismas que se presentan a continuación.

La reducción de los datos

En esta primera etapa, se consideran las tareas propias de reducción de datos que supone, división o separación de la información en unidades de contexto, por centrarse más en aspectos semánticos, así como en la identificación y clasificación de elementos, para luego regresar a su síntesis y agrupamiento. En relación con las unidades de contexto (o contenido temático), Rodríguez et al. (1996 en Rodríguez-Sabiote, et. al., 2005), presentan diferentes criterios para separarlas: criterios espaciales, temporales, temáticos, gramaticales, conversacionales y sociales. En este

trabajo nos inclinamos por la separación de la narrativa de las participantes en unidades temáticas, esto es, en fragmentos divididos con acuerdo a los temas que refieren.

La codificación y categorización

En relación con la codificación y la categorización Rodríguez et al. (1996 en Rodríguez-Sabiote et al., 2005) las definen de la siguiente manera:

“la categorización es el proceso mediante el cual se clasifica conceptualmente una unidad, la codificación no es más que la operación concreta por la que se asigna a cada unidad un indicativo (código) propio de la categoría en la que se considera incluida (P.141).

De esta manera, a las unidades temáticas se les asigna un concepto que las identifica, para luego, formar grupos de códigos, los que son denominados como categorías, mismas que consisten en la asignación de conceptos más generales e incluyentes. En cuanto a la síntesis y agrupamiento, de esta manera se reduce un número determinado de unidades a un solo concepto que las representa; la categoría.

Rodríguez et al. (1996 en Rodríguez-Sabiote et al., 2005), señalan que, el proceso de construcción de las categorías, o categorización, puede ser inductivo, ya que se examina el material recopilado sin tomar en cuenta categorías previamente establecidas, o puede ser deductivo, donde cada unidad se adapta a una categoría ya existente. En este trabajo se identificaron las siguientes categorías: la congruencia en la experiencia emocional, el manejo de las emociones y el desempeño facilitador desde la relación de ayuda.

La disposición y transformación de los datos

En relación con la disposición y transformación de datos, según Miles y Huberman (1994 en Rodríguez-Sabiote, et. al., 2005), en esta fase analítica se

establecen procedimientos de disposición y transformación de los datos, de tal manera que ayuden a su examen y comprensión; estos pueden ser, gráficos, diagramas y tablas de doble entrada.

Obtención de resultados y verificación de conclusiones

Los resultados y las conclusiones a las que se arriban, se presentan en capítulos más adelante, por lo que en este momento, sólo se señalan de manera somera las maneras o procedimientos que sostienen los hallazgos de la intervención que se llevó a cabo. Rodríguez-Sabiote, et. al., (2005), presentan las maniobras más empleadas para dar calidad a la investigación interpretativa, con la finalidad de garantizar rigor y fiabilidad en los hallazgos que de ellas surgen. Al respecto, señalamos las que fueron utilizadas en este trabajo: 1) La observación persistente 2) El contraste de la información desde diferentes perspectivas de tiempos, espacios, teorías, datos, fuentes y disciplinas. 3) Comentarios de pares y de otros investigadores. 4) Recogida de material. 5) Adecuación referencial: videos, fotografías, grabaciones en audio y otros documentos 6) Muestreo teórico y amplia recogida de información. 7) Transcripciones textuales y citas y referencias directas (e indirectas). 8) Ejercicios de reflexión, donde se explica a la audiencia los supuestos epistemológicos que permiten al investigador (interventor), formular sus interpretaciones. A continuación se presenta la ruta metodológica que se siguió

Ruta metodológica

1. Recabar la información

Durante el desarrollo de la intervención, se utilizaron varios instrumentos para el registro de datos, los cuales permitieron la recuperación de la experiencia vivida de los participantes para el posterior análisis de esta información. Para ello se emplearon los siguientes:

Instrumentos para recabar información

- Audiograbaciones (“AG”): para recolectar los datos del proceso de los participantes de forma detallada
- Transcripción completa (“TC”): a fin de obtener el registro completo de lo que se compartió en el taller.
- Transcripción parcial (“TP”): para obtener un registro particular de lo que se compartió en el taller.
- Bitácoras (“B”) que se elaboraron de cada una de las sesiones en donde se registraron los aprendizajes y avances de las participantes y el desempeño del facilitador.
- “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”): para identificar las emociones durante la sesión y los recursos personales para manejarlas.
- “Frases Final” (“FF”): tuvo como objetivo que los participantes a través de una frase expresen cómo se van y de qué se dieron cuenta.
- “Rueda de la conciencia” (“RC”): para registrar la experiencia de la sesión con los elementos de la rueda de la conciencia.
- Diario (“D”): para que las madres de familia se percataran de las emociones que se presentaron durante la semana, qué las despertó y lo que hicieron al respecto.
- Ficha de dinámica (“FD”): herramienta de trabajo para ayudar a las participantes al logro de los objetivos del taller.

2. Organización de la información

Al concluir la intervención, se presentó el desafío de la sistematización de la información proveniente del trabajo de campo con el fin de entender y ordenar la experiencia, lo que exige que primero se organice la información. Como se mencionó, desde la metodología cualitativa se reconoce la importancia de registrar la voz de los

participantes para sustentar el proceso de análisis, y así, comprender y aprender de la experiencia, pues ayuda a percibir los procesos de cambio que vivieron las participantes durante el taller. Me di a la tarea de organizar la información para facilitar el acceso a la misma. El acopio de la información comprendió: bitácoras, transcripciones del audio-grabación parcial o total de las sesiones, instrumentos y fichas de dinámicas. Con el mismo fin se creó un archivo digital y un archivo físico. Los identificadores se pueden ver en la siguiente tabla:

Tabla No. 3: Identificadores de la información

Sesi ones	Bitácora	Inicio, Durante y al Final	Rueda de la Concien cia	Frase Final	Audio Grabacione s	Transcri pción Completa	Transc ripción Parcial	Diario	Ficha de diná mica
1	B1	IDF1	RC1	FF1	AG1			D1	FD1
2	B2	IDF2	RC2	FF2	AG2			D2	FD2
3	B3	IDF3	RC3	FF3	AG3			D3	FD3
4	B4	IDF4	RC4	FF4	AG4			D4	FD4
5	B5	IDF5	RC5	FF5	AG5	TC5	TP5	D5	FD5
6	B6	IDF6	RC6	FF6	AG6		TP6	D6	FD6
7	B7	IDF7	RC7	FF7	AG7		TP7	D7	FD7
8	B8	IDF8	RC8	FF8	AG8		TP8	D8	FD8
9	B9	IDF9	RC9	FF9	AG9	TC9	TP9	D9	FD9
10	B10	IDF10	RC10	FF10	AG10	TC10	TP10	D10	FD10

Fuente: elaboración propia. Octubre 2013

Para sustentar el proceso de análisis que permite comprender la experiencia de las participantes se incluyen fragmentos de las narrativas, -o sea, las unidades de análisis-, tomando en cuenta los siguientes elementos instrumento, nombre de la participante, fecha de la sesión y el renglón o los renglones que abarca el fragmento de narrativa

(unidad de análisis) en la transcripción correspondiente, por ejemplo: (IDF9, “Alegría”, 15 de febrero 2012: 123-129).

3. Inmersión en los datos

Una vez realizada la organización de la información, se escudriñaron las narrativas de las diferentes sesiones, teniendo al frente las preguntas de análisis ya señaladas: Pregunta central: 1. ¿Las participantes desarrollaron la habilidad de contactar y expresar congruentemente sus emociones, y de esta manera, promovieron su desarrollo? Preguntas secundarias: 1. ¿Cómo fue el proceso de los participantes en relación con la congruencia con su experiencia emocional? 2. ¿Cómo fue mi desempeño facilitador?

El recorrido que se hizo fue el siguiente:

1. Revisión de las narrativas sesión por sesión e identificación de los temas relevantes.
2. Lectura de las transcripciones de cada sesión y elaboración de construcciones reflexivas con una perspectiva fenomenológica buscando el dato como se revela, descubriendo temas centrales, fundamentando teóricamente y haciendo algunas reflexiones de lo sucedido desde el marco teórico-conceptual.
3. Retomar las preguntas de análisis. La primera enfocada a los procesos de cambio que manifestaron los participantes y la segunda en relación con la práctica facilitadora. La pregunta central es: ¿Las participantes desarrollaron la habilidad de contactar y expresar congruentemente sus emociones, y de esta manera, promovieron su desarrollo? Y las preguntas adyacentes: ¿Cómo fue el proceso de los participantes en relación con la congruencia con su experiencia emocional? ¿Cómo fue mi desempeño facilitador?

4. Establecimiento de relaciones entre los datos obtenidos y las preguntas de análisis, a fin de buscar respuesta a las mismas.
5. Elaboración y re-elaboración de una lectura que dé cuenta de lo sucedido con las participantes en acuerdo con los objetivos planteados para la intervención.
6. Establecimiento de un diálogo con las teorías y los autores que sustentan la intervención con el objeto de ir construyendo una estructura que incluye lo encontrado en el campo y los conceptos que lo explican.
7. Re-lectura de los datos y de las relaciones establecidas con los objetivos y las preguntas de análisis a fin de ir afinando los alcances de la intervención.
8. Afirmaciones conclusivas y propuestas.

Tanto las preguntas como los propósitos, orientaron los procesos de análisis, organización, reflexión y construcción del reporte final. Marcaron el rumbo de la investigación, en cuanto que señalaron el campo empírico, el objeto de estudio y delimitaron los observables, es decir, qué arista del fenómeno se iba a investigar y en el que debía estar puesta la mirada con el objeto de comprender su naturaleza. A través de estos procedimientos, se buscó identificar el proceso por el cual transitaron las participantes en cuanto a la congruencia en su experiencia emocional y sirvieron de guía de análisis para determinar los hallazgos y resultados del taller.

4. Estructura interpretativa

A partir del método hermenéutico se hizo la interpretación del significado de los datos. Desde este se buscó la comprensión del fenómeno estudiado: los cambios que

lograron las participantes en cuanto a la congruencia emocional y mi desempeño como facilitadora.

El recorrido para llegar a la estructura interpretativa fue el siguiente:

1. Después de lo señalado anteriormente y tener al frente las preguntas de análisis, se volvió a revisar la fuente de los datos y las unidades de significado o segmentos de la narrativa que dieran cuenta del cambio de las participantes y de mi desempeño facilitador.
2. A partir de las categorías se construyó una estructura interpretativa para dar respuesta a las preguntas de análisis. Martínez (1989), dice que: “este paso constituye el corazón de la investigación y de la ciencia, ya que durante el mismo se debe descubrir la estructura o las estructuras básicas de las relaciones del fenómeno investigado” (p. 178), que permita explicar la realidad estudiada, siempre a partir de las preguntas y los objetivos de estudio.
3. Las categorías que se establecieron y que dieron rumbo a la estructura interpretativa fueron tres: la congruencia en la experiencia emocional, el manejo de las emociones y el desempeño facilitador desde la relación de ayuda.
4. La interpretación de los datos. Con acuerdo la metodología cualitativa y el método fenomenológico que fueron utilizados se asume y reconoce la participación del investigador/interventor en el desarrollo del trabajo, incluso desde las fases iniciales. De esta manera, la interpretación o hermenéutica tiene lugar, pues una vez recabados, organizados, sistematizados y sometidos al análisis, los datos recabados son sometidos a la lectura, en nuestro caso, del interventor.
5. Publicación de los alcances de la intervención; que constituye la última fase de los procesamientos metodológicos.

4.3.1 La triangulación

En el proceso de análisis de datos en un estudio de corte cualitativo es oportuno incorporar el procedimiento metodológico denominado triangulación. Este es entendido por Okuda–Benavides y Gómez–Restrepo (2005), como una herramienta que da rigor, profundidad y calidad a dichos estudios, además de que, permite reducir sesgos y aumenta la comprensión de un fenómeno. Estos mismos autores señalan que, dentro del marco de una investigación, o como es el caso, de una intervención, la triangulación comprende el uso de diversas estrategias al estudiar un mismo fenómeno, lo que permite visualizar un problema desde diferentes ángulos, y de esta manera dar el debido sustento a los hallazgos.

Cabe señalar que, en la triangulación, cuando dos estrategias arrojan resultados muy similares, esto confirma los hallazgos, pero cuando estos resultados difieren, permite que se elabore una perspectiva más amplia en cuanto a la interpretación del fenómeno en cuestión, porque pone en evidencia su complejidad, lo cual, lejos de convertirse en un problema, enriquece el estudio y da la oportunidad de que se realicen nuevos planteamientos. Esto es, mediante la triangulación de diferentes estrategias – como es el caso de los diversos instrumentos que se utilizaron para recabar la información, analizarla e interpretarla, se pudo obtener una perspectiva diferente del fenómeno en cuestión: la congruencia en la experiencia emocional de un grupo de mujeres. De esta manera, en los hallazgos se hace referencia, por ejemplo a, “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”): para identificar las emociones durante la sesión y los recursos personales para manejarlas. “Frases Final” (“FF”): tuvo como objetivo que los participantes a través de una frase expresen cómo se van y de qué se dieron cuenta. “Rueda de la conciencia” (“RC”): para registrar la experiencia de la sesión con los elementos de la rueda de la conciencia.

Es, a partir de lo anterior que se da sustento a los hallazgos de la intervención que se reportan en el apartado siguiente.

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

Este capítulo tiene como finalidad dar cuenta de los alcances logrados en la intervención, a través de un análisis de los datos para dar respuesta a las preguntas de análisis que se enuncian enseguida: ¿Cómo fue el proceso de las participantes en relación a la congruencia con su experiencia emocional? y ¿Cómo fue mi desempeño facilitador?

¿Cómo fue el proceso de las participantes en relación a la congruencia con su experiencia emocional?

Para dar respuesta a la primera pregunta se revisó la dinámica que se generó en cada participante al trabajar con la experiencia emocional, los recursos personales que identificaron, el apoyo del grupo en este trabajo y el proceso de cambio intra e inter personal.

Para atender a la segunda pregunta, se realizó un análisis en torno a las siguientes cuestiones: el acompañamiento del facilitador y el posicionamiento a partir de una relación de ayuda.

5.1 El proceso de tres participantes en la congruencia y la experiencia emocional

En este apartado se presenta el proceso de tres participantes que evidenciaron cambios significativos en relación a la congruencia en su experiencia emocional. Cabe señalar que el taller intitulado: “Germinación de la Congruencia en la experiencia emocional”, se realizó en un clima de facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), y se enriqueció con otros aportes, como los de la Bioenergética, el

Focusing y el estudio de las emociones. A lo largo de la intervención, se impulsó la identificación de las emociones al inicio, durante y al final de cada sesión, así como la identificación de los recursos personales para manejarlas. Asimismo, se utilizaron algunas técnicas de sensibilización, lo que, al sumarse, generó en el grupo un movimiento hacia la congruencia en la experiencia emocional. Es importante mencionar que se desplegó en los participantes una dinámica particular que osciló entre la apertura a la experiencia y a la resignificación de las emociones, teniendo como clave generadora el contacto con la sabiduría orgánica. Este movimiento no es lineal, ni de causa – efecto, pues se manifiesta en una serie de movimientos muy variados y complejos. Es una dinámica muy particular, la cual se intenta evidenciar en el desempeño de tres madres de familia que se presentan en este apartado. Enseguida se presentan los hallazgos encontrados en relación con los procesos del cambio personal.

5.1.1 “Alegría”: “Los cambios los tengo que hacer aquí, en mí”

Las cualidades que caracterizan el cambio de “Alegría” son: el trabajo con introyectos, la validación de su experiencia, la recuperación de su sabiduría orgánica y la atención a sí misma.

Al inicio del taller “Alegría” se manifestó con cierta dificultad para compartir su experiencia emocional. Sus participaciones fueron concisas y rápidas. Conforme fueron avanzando las sesiones, pudo manifestar una mayor apertura en el grupo para abordar su experiencia emocional. En esto incidió el clima de facilitación desde el ECP, nutrido por el grupo y el ejercicio realizado mediante el Instrumento “Inicio, Durante y al Final”, para identificar sus emociones al Inicio, durante y al final de cada sesión y los recursos personales para manejarlas, así como el “Diario”, a través del cual identificaba y registraba las emociones que se presentaban durante la semana. De igual manera, exploraba cotidianamente su experiencia emocional, a fin de percibir cómo se generaban sus emociones e identificaba los recursos personales que empleaba para

moverse emocionalmente. De la misma forma, el apoyo de las dinámicas, la temática abordada, y sobre, todo su responsabilidad y compromiso con ella misma.

Cabe señalar que “Alegría” comenzó con la ampliación de su conciencia en relación a los introyectos: al respecto la siguiente viñeta: “Las emociones que se permitían expresar en mi familia eran de respeto, cariño, bien portada (...) yo quería agradar a mis padres y si me comportaba de diferente manera ellos se enojaban” (FD1, “Alegría”, 27 de enero 2012: 11-16). De igual manera, se dio cuenta que estos introyectos la llevaron a reprimir su experiencia emocional, lo que podemos observar en la siguiente expresión: “las emociones que no valido, las escondo, las reprimo” (B1, “Alegría”, 27 de enero 2012: 209). Desde la Teoría de la personalidad de Rogers (1985) podemos interpretar que debido a las actitudes evaluativas y poco aceptantes de los padres de “Alegría”, ella percibió que para ser amada necesitaba cumplir con ciertas condiciones. De esta manera introyectó unos valores ajenos como si fueran propios, lo cual le generó una experiencia emocional incongruente, puesto que la llevó a negar algunas emociones y a distorsionar la simbolización de otras, impidiendo la concientización de aquellas que no coincidían con los mensajes, ideas, creencias o valores que tenía en relación a su experiencia emocional. Por lo anterior, esta no tenía como fuente la sabiduría organísmica, viviendo así con un centro de valoración del marco de referencia del otro.

En el transcurso del taller, “Alegría” manifestó en algunos momentos que encontró en el grupo un clima favorable que le permitió contactar con su experiencia emocional, en sus palabras: “me sentí confiada en abrirme a mis emociones, (...) al final de la sesión me sentía con mucha paz y en confianza (...) (IDF2, “Alegría”, 03 de febrero 2012: 1-16). Este clima fue la base para que “Alegría” siguiera avanzando, es decir, para que fuera identificando su experiencia emocional, la explorara, la validara y la resignificara.

En la segunda sesión “Alegría” externó en tres momentos diferentes su deseo de ganar en congruencia. Podemos decir que esto habla de la consciencia que estaba

teniendo de su incongruencia y de la necesidad de vivirse distinta en cuanto a su experiencia emocional. Al respecto se presentan dos testimonios. En el primero “Alegría” manifiesta su compromiso con ella misma y su deseo de partir de su centro de valoración y así lo expresa: “Hoy trato de ser congruente y no ser linda por los demás sino por mí” (B2, “Alegría”, 03 de febrero 2012: 239-244). En el segundo, manifiesta su necesidad de encontrar las emociones que van surgiendo dentro de sí, sin negarlas ni reprimirlas; esto pone de manifiesto que quiere dejar de repetir introyectos, para vivir congruente con su experiencia emocional. Asimismo, manifestó una vez más su necesidad de comprometerse con ella misma para lograrlo: “necesito ayudarme a (...) encontrar mis emociones” (B2, “Alegría”, 03 de febrero 2012:247-249).

En la tercera sesión “Alegría” manifestó al contestar el Instrumento “Inicio, Durante y al Final”, algunos signos de que estaba intentando regresar a su centro de valoración inherente a su experiencia orgánica, al respecto expresa: “(...) me sentí acompañada, conmigo misma, reconociéndome, validándome, en armonía, y al final de la sesión (...) me voy con más conciencia del aquí y ahora, con el equilibrio de mi mente y mi cuerpo” (IDF3, “Alegría”, 10 de febrero 2012:01-09). Algo muy significativo de esta sesión es que “Alegría” menciona que se conectó en ella misma y con el grupo, en relación con esto expresa: “(...) lo que hice para que cambiara o permaneciera la emoción fue, conectarme conmigo misma y con el grupo” (IDF3, “Alegría”, 10 de febrero 2012:16). Al final de la sesión menciona que experimenta la necesidad de buscar su parte sabia. Quizá con esta expresión sólo se refería a que estuvo más atenta a ella, de hecho, al final de esta sesión confirma que ha estado más consigo misma, lo cual le ha permitido ampliar su conciencia. En conexión con esto expresó: “Me voy satisfecha con mi experiencia y conmigo misma, consciente de mí” (FF3, “Alegría”, 10 de febrero 2012:04).

En la siguiente sesión “Alegría” reportó nuevamente el clima de confianza como elemento clave que le está permitiendo avanzar; expresó su necesidad de buscar su sabiduría orgánica, lo que podemos observar en sus palabras: “Al inicio de la sesión me sentía tranquila, me siento segura en la intimidad de esta sala (...) Al final de la

sesión me sentí tranquila, entusiasmada, porque siento la necesidad de (...) buscar mi parte sabia. (IDF4, “Alegría”, 17 de febrero 2012: 01-15). Asimismo, contacta con su necesidad de ser consciente de sus emociones, de simbolizarlas. “(...) me gustaría abrirme a mis emociones y ser consciente de ellas” (IDF4, “Alegría”, 17 de febrero 2012: 05-06).

En la quinta sesión “Alegría” nuevamente se experimentó acompañada, consciente de sí misma. En relación con esto comenta: “Durante la sesión me sentí acompañada, Al final de la sesión me sentí relajada, consciente de mí” (IDF5, “Alegría”, 24 de febrero 2012: 4-16). Esto pone en evidencia el compromiso y la atención de su persona como elementos importantes para seguir trabajando en su congruencia emocional. En conexión con esto nos dice: “Voy a esculcarme en mis emociones (...) Trabajar en mí cada día” (RC5, “Alegría”, 24 de febrero 2012: 12-13). Asimismo, expresó: “Me di cuenta de que “Alegría” necesita atención y voy convencida de dármela y tratarme bien (FF5, “Alegría”, 24 de febrero 2012: 04-05).

En la sexta sesión manifestó que encontró la clave para vivirse congruente en su experiencia emocional y hacer contacto con ella misma, al respecto incorporo sus palabras: “descubriendo cómo me puedo ayudar (...). Me voy en paz, consciente de que tengo mucho trabajo conmigo, conectarme conmigo”. (B6, “Alegría”, 01 de marzo 2012: 200-2005). Asimismo, a través de una dinámica, manifestó la claridad que ha ido adquiriendo en relación con su experiencia emocional. A las siguientes interrogantes, comenta:

-¿En qué me ayuda validar mis emociones? “En que me siento auténtica, con mis emociones, les parezca o no” (FD6, “Alegría”, 01 de marzo 2012: 01-02).

-¿Qué pasa cuando no valido mis emociones? “Me siento enojada porque termino haciendo lo que el otro quiere. ¿Qué necesito hacer para validar mis emociones? Estar consciente de mí, lo que quiero y de quién soy” (FD6, “Alegría”, 01 de marzo 2012: 03-05).

Sesión a sesión, se puede evidenciar el avance en “Alegría”, en relación con la congruencia en su experiencia emocional. Cabe señalar que, durante toda la semana, trabajaba con mucha responsabilidad en su “Diario”, identificando las emociones que se presentaban cada día. Asimismo, como parte de este mismo instrumento, exploraba su experiencia emocional para percibir cómo se generaban sus emociones e identificar los recursos personales que empleaba para moverse, para que fluyeran sus emociones. Esto abonó a su caminar. Al respecto, lo siguiente: “Con mucha paz, feliz, acompañada. (...) Trabajar más en mi diario, esculcarme para ver qué me duele o siento” (RC6, “Alegría”, 01 de marzo 2012: 05-15). De igual manera, sesión a sesión se motivaba para seguir explorando su experiencia emocional: “(...) tengo mucho que explorar de mis emociones” (FF6, “Alegría” 01 de marzo 2012: 04). Al término de la reunión, en su frase final, reportó un cambio personal; en relación a sí misma una mejor consideración positiva, lo cual le permitió el contacto con sus emociones, la libertad para expresar lo que sentía y una mejor relación con su familia, lo que se ve reflejado en lo siguiente: “Que soy importante, que he aprendido a tener una comunicación más abierta con mi familia a expresarme y ser escuchada” (FF6, “Alegría”, 01 de marzo 2012: 03-04).

En la séptima sesión, “Alegría” pone en evidencia que el taller le ha aportado mucho, y que de manera particular le ha ayudado a tomar consciencia de la necesidad de atenderse para trabajar su experiencia emocional. De igual forma, le ha permitido advertir y reconocer sus recursos personales, mismos que ella señala a lo largo del taller como: el auto-acompañamiento, estar atenta a sus emociones, la escucha, la autovalidación, el auto reconocimiento, vivir el momento, estar atenta a sí misma y como una pieza clave: conectarse con su sabiduría orgánica.

En el siguiente testimonio podemos percibir el conflicto que experimenta “Alegría” en cuanto a tener como fuente de valoración su sabiduría orgánica, asimismo, la aplicación de los recursos que ha ido identificando para trabajar su experiencia emocional.

Les voy a ser franca, creo que me ha servido mucho el taller, empecé a ser como mi análisis, empecé a escribir: Haber “Alegría”, ¿por qué te sientes tan enojada?, y después, ¿y qué remedio sacas con estar así? Porque dejé de trabajar para irme al baño a hacer mi cuestionario. Y me di cuenta que me siento cansada, o sea el enojo era por un comentario que hizo una comadre mía (...) Yo le voy a llegar (...) dije la voy a esperar (...) yo estaba, pero de rato dije, bueno yo me siento, o sea yo ya no me siento tan fuerte, estoy gastando demasiada energía en esto, no vale ni la pena; que piense lo que ella quiera porque no es lo que ella dice, entonces por qué le estoy dando tanta importancia (B7, Alegría, 09 de marzo 2012: 623-638).

Podemos percibir que “Alegría” experimenta consideración positiva hacia su persona, lo cual la lleva a atender su emoción, tal como la está experimentando, es decir, recibe su enojo de manera menos defensiva, lo cual le permite el acceso a la conciencia de esta experiencia emocional y la adecuada simbolización de la misma.

Tener como centro de valoración la propia experiencia emocional, supone hacer contacto con la sabiduría orgánica como fuente de valoración y ganar congruencia con la experiencia emocional.

En la octava sesión se puede percibirla aplicación una vez más de los recursos personales de “Alegría” para abordar su experiencia emocional:

Al inicio de la sesión me sentía a gusto, confiada, feliz y contenta. Durante la sesión reviví un enojo, pero también lo canalicé y lo saqué y me sentí muy bien. Al final de la sesión me sentí tranquila, el ejercicio me ayudó a sacar y sanar, me voy en paz; encontrando mis emociones y validándolas. Qué hice para que cambiara o permaneciera la emoción: me escuché, me atendí y me voy contenta porque estoy aprendiendo a validarme (IDF8, “Alegría”, 16 de marzo 2012: 07-13).

A partir de la novena sesión, es significativo que “Alegría” reporta en varios momentos que se percibe feliz, relajada y auténtica, pues ha ido flexibilizando sus constructos (antes rígidos) lo cual le permite que llegue a experimentar las emociones que surgen organísmicamente. En sus palabras:

“Al inicio de la sesión me sentía feliz, relajada, entusiasta. Al reverso de mi hoja me dibujé jugando con un papalote en un lugar muy verde, con mucho pasto, árboles y aves. Si se fijan, mi expresión es tierna y alegre. Durante la sesión me sentí muy a gusto, realizada, feliz. Al final de la sesión me siento complacida, feliz, auténtica. ¿Qué hice para que cambiara o permaneciera la emoción? Estar aquí y ahora, fortaleciéndome con mis emociones” (B9, “Alegría”, 22 de marzo 2012: 152-157).

En esta misma sesión, ella resignificó la emoción de la tristeza que tenía que ver con el apego a su esposo y que no le permitía disfrutar el aquí y ahora, y esto le generaba, a su vez tristeza. En el momento en que “Alegría” se miró a sí misma, se validó, se escuchó y partió de su centro de validación, pudo resignificar su tristeza. Al respecto comenta: “al dejar de estar pensando en que el hombre no estaba, que, si estaba contento, en que si estará comiendo; disfruté” (TC9, “Alegría”, 22 de marzo 2012: 1164-1166). De esta manera: “La emoción de la tristeza. Significaba para mí: enojo, frustración, desolación, no estar aquí conmigo, apego, envidia, amargura. Hoy significa confianza, aprendizaje, paz, disfrute” (FD9, “Alegría”, 22 de marzo 2012: 01-05).

En la última sesión, “Alegría” compartió un escrito que denominó, “Mi experiencia personal del taller”, de ahí tomo un extracto que revela la ampliación de la conciencia en relación con su compromiso con ella misma para vivir congruente en su experiencia emocional.

(...) me doy cuenta que nadie tiene el poder para hacerme sentir mal, y que yo no tengo el poder de cambiar a nadie, más que cambiar yo, y de la piel hacia dentro tengo ese poder yo misma para no dejar que las demás personas me hagan sentir mal o jueguen con mis sentimientos (...) me di cuenta que yo también merezco respeto y soy la primera que tengo, o sea, yo misma soy la primera que tengo que darme mi espacio, para poder estar bien (D10, Alegría, 30 de marzo 2012:1187-1193).

Enseguida, la Tabla 4 presenta el proceso de “Alegría” incorporando las cuestiones abordadas en el grupo, lo que caracterizó su proceso personal, los cambios logrados y los recursos que contribuyeron para que estos se dieran.

Tabla No. 4 Proceso de “Alegría” en relación a la congruencia en la experiencia emocional

Cuestiones abordadas	Caracterización del proceso personal	Cambios intra e inter personal	Recursos generales	Recursos personales
<ul style="list-style-type: none"> ▮ Trabajo con introyectos ▮ Validación de la experiencia ▮ Recuperación de su sabiduría orgánica ▮ Atención así misma 	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Dificultad para contactar con su experiencia emocional y compartirla ▮ Ampliación de la consciencia en relación con los introyectos ▮ Toma de consciencia de su incongruencia emocional y de su necesidad de vivirse congruente 	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Consideración positiva hacia sí misma ▮ Libertad para expresar sus emociones ▮ Mejor relación con su familia ▮ Flexibilización de constructos rígidos 	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Clima de facilitación desde el ECP nutrido por el grupo. ▮ Instrumentos: “Inicio, Durante y al Final”, “Frase Final”, “Rueda de la Consciencia”, y “Diario”. ▮ Ficha de dinámicas. ▮ Dinámicas y 	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Compromiso ▮ Contacto con su sabiduría orgánica ▮ Atención, escucha, validación, exploración y expresión de sus emociones ▮ Vivir el momento.

	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Interés de conectarse con su sabiduría orgánica ▶ Interés de ser consciente de sus emociones ▶ Toma de consciencia de la necesidad de comprometerse con ella misma ▶ Apertura a su experiencia ▶ Contacto con su sabiduría orgánica ▶ Reconocimiento y validación de sus emociones ▶ Exploración de sus emociones ▶ Resignificación de la emoción de la tristeza. 		técnicas de sensibilización.	
--	--	--	------------------------------	--

Fuente: Elaboración propia.

5.1.2 “Esperanza”: “Descubro en mí un poder muy grande, que es mi sabiduría”

Lo que caracteriza el proceso de “Esperanza” es el trabajo con introyectos, la consideración positiva de sí misma y la validación de su sabiduría orgánica.

“Esperanza” expresó en las primeras sesiones su interés por trabajar la congruencia en su experiencia emocional. Esto se evidenció a lo largo del taller a través

de su apertura, disponibilidad, entusiasmo y compromiso en las diferentes actividades y en la elaboración de los diferentes instrumentos para trabajar su experiencia emocional, lo cual le permitió avanzar de manera significativa.

En la primera sesión se percató de que en su familia no hubo un ambiente favorable que le permitiera el contacto y/o la expresión de sus emociones. Al respecto comentó: “En mi familia no se permitía expresar ninguna emoción, allí se obedecía y se hacía lo que se tenía que hacer; obediencia, obediencia, obediencia; si no, obediencia y garrotazo, obediencia y garrotazo” (IDF1, “Esperanza”, 27 de enero 2012: 11-13). Esto puso de manifiesto la normatividad que regía su familia, lo que la llevó a asumir una serie de introyectos que le limitaron el desarrollo emocional, a dejar de validar sus emociones y a reprimirlas, en consecuencia. De igual manera, la impulsó a tener un centro de valoración externo, generando así la incongruencia en su experiencia emocional.

En la segunda sesión “Esperanza” compartió una experiencia muy dolorosa, que, sin lugar a duda, también contribuyó a la negación y represión de sus emociones; comentó que se sentía muy lastimada por el rechazo que experimentó de parte de su madre. Al estar compartiendo se percibía su dificultad para tocar su experiencia, de hecho al principio se movió más desde el discurso, el deber ser, introyectos, tales como: tengo que perdonar, entenderla, comprenderla, justificarla. Conforme percibió en el grupo un espacio de escucha, se fue abriendo a su experiencia emocional, poco a poco fue contactando con su necesidad de sentirse amada y descubrió su carencia afectiva desde su historia personal. Contactó con muchas emociones que había reprimido: el dolor, la tristeza, soledad, desilusión y el coraje. Asimismo, compartió la simbolización que había hecho de esta experiencia que le impedía moverse y expresar con libertad su emocionalidad; se sentía *amarrada*. En conexión con lo anterior, sus palabras:

(...) mi madre que me llevó nueve meses con ella, y me dijo esas palabras tan duras; quiero pensar que no era su momento y que lo dijo sin sentir, justificarla, de

momento si me hizo sentir mucho, pero después dije tengo que perdonar y perdonarme yo, porque quiero ser feliz. Estoy hablando de hace dos años, de que mi madre ni una llamada, ni un cómo estás, no quiere saber nada de nosotros. Por qué me dijiste eso, que no me querías, que no querías saber de mí. (...) Por qué de mi madre nunca supe estoy orgullosa de ti, te quiero, ni un abrazo; quisiera tener esa oportunidad de abrazarla y preguntarle mamá por qué me dijiste esas palabras que me lastimaron, quiero que me diga por qué las dijo, pero ella no se presta a dialogar, ni a buscarme, ni nada (...) cuando me dijo aquello me fui de esta vida por segundos (...) Yo salí de esa casa corrida, que no me parara porque no me iban a recibir; haga de cuenta que me pusieron candado aquí no vas a entrar. No puedo hacer nada, me siento amarrada (...) Por parte de mi madre siempre me he sentido sola, mi abuelita fue la que me dio el cariño que no tuve de mi madre. Nunca tuve madre y me duele mucho. Por parte de mi madre, siempre me he sentido sola, triste, desilusionada (...) (B2, “Esperanza”, 03 de febrero 2012:283-297).

De igual manera, en esta sesión empezó a reportar signos de la consciencia que estaba teniendo en relación con su incongruencia y su necesidad de tomar sus decisiones desde su centro de valoración; “(...) digo que sé tomar decisiones y termino haciendo lo que los demás me piden (...) Me gustaría tener mayor autoridad y decisión en mí” (B2, “Esperanza”, 03 de febrero 2012:300-304). Por otro lado, también se da cuenta de que la clave para vivirse congruente emocionalmente está en escuchar a su sabiduría organísmica. Así lo dice:

Durante la sesión me sentí muy completa de descubrirme como persona y darme cuenta que soy incongruente en ocasiones y que debo saber escuchar mi emociones internas (...) Lo que me ayudó para que cambiara la emoción fue descubrir qué hacer para vivir mejor: ser yo misma y escuchar a mi parte interna”. (IDF2, “Esperanza”, 03 de febrero 2012: 262-267).

En la frase final plasma una vez más su hallazgo, en relación con lo que necesita: “(...) enfocarme más en mis sentimientos y conectarme conmigo misma” (FF2, “Esperanza”, 03 de febrero 2012: 04).

En la tercera sesión “Esperanza”, a partir de un ejercicio de focusing reportó que aprendió a conectarse con su sabiduría orgánica: “Durante la sesión me sentí muy a gusto, conocí y valoré mi cuerpo, entendí que soy importante (...) aprendí a quererme más y comunicarme internamente (IDF3, “Esperanza”, 10 de febrero 2012:01-14). Al respecto. Esto disminuye la resistencia a abrirse a la experiencia emocional, dejando que las cosas lleguen de forma menos amenazante. De esta manera, se permite el constante fluir de las emociones. Algo significativo en esta misma sesión, es que “Esperanza” comienza a reportar cambios, ciertamente aún no de manera explícita. Al respecto observamos lo siguiente: “Coloreé con estos colores porque el verde me representa tranquilidad, el morado cambio y el rojo energía” (B3, “Esperanza”, 10 de febrero 2012: 266-267). Uno de los elementos clave que está permitiendo a “Esperanza” alejarse de sus actitudes defensivas, acercarse a sí misma y abrirse a su experiencia, -tal como existen en el nivel orgánico-, es el clima de confianza que se generó en el grupo. Al respecto expresa: “Percibí interés, un ambiente ameno y cordial de amistad en el grupo (...) interés y solidaridad de parte de todas mis compañeras, atentas a escuchar” (B3, “Esperanza”, 10 de febrero 2012:270-272). El contacto que “Esperanza” tiene con ella misma le está permitiendo descubrir su valor como persona y el de sus necesidades, lo que promueve el desbloqueo de la tendencia al desarrollo. Al respecto comenta: “Tener voluntad para cambiar. (...) Ahora que conozco más de mí me da gusto saber que debo saberme escuchar más. Mis necesidades son tan importantes como las de los demás” (RC3, “Esperanza”, 10 de febrero 2012:06-07).

En la cuarta sesión “Esperanza” compartió el gozo de haberse reconciliado con su madre: “puse la playa, un barquito, puse unas palmitas, arena unas gaviotas y el sol, me siento muy relajada. Me reconcilié con mi mamá (...) ya tengo otra vez mamá (B4, “Esperanza”, 17 de febrero 2012: 334-342). A partir de lo que siguió reportando en esta sesión, podemos decir que “Esperanza” experimentó consideración positiva hacia su

persona en la reconciliación con su mamá, lo cual le ayudó a bajar sus defensas y a hacer una simbolización más adecuada que le permitió sentirse liberada y le ayudó a conectarse con más libertad con ella misma y con los que le rodean, pudiendo así, acompañar a otras de sus compañeras de grupo. En conexión con esto expresa: “Al final de la sesión me sentí que acompañé a “Simpatía”, además presté más atención” (IDF4, “Esperanza”, 17 de febrero 2012: 13-14). Asimismo, pudo ver con mayor claridad la influencia que los demás han tenido en ella por su necesidad de consideración positiva. Pareciera que esto representa un parte aguas en su vida, ya que por un lado reconoce cómo se ha vivido, pero en el aquí y ahora reporta que experimenta sus emociones con mayor plenitud. Al respecto comenta: “Si es verdad que uno actúa a veces como los demás desean y dejamos de sentir nuestras emociones para ser aceptados. (...) me sentí muy a gusto al descubrireme como persona capaz de expresar mis propias emociones” (RC4, “Esperanza”, 17 de febrero 2012: 4-9). Luego, a raíz de una actividad grupal, “Alegría” expresa lo siguiente para sí misma: “Quiero que sepas que estoy muy orgullosa de ti y que cuentas conmigo; (...) yo expresé lo que sentía (...) le dije deja te doy un abrazo, la gocé, gocé a mi niña antes yo no le hubiera dicho eso” (B4, “Esperanza”, 17 de febrero 2012: 407-411).

En la quinta sesión podemos percibir en “Esperanza”, que trabajar la congruencia en su experiencia emocional a partir del contacto con su organismo, además de ayudarla a hacer contacto con sus emociones, a validarlas y expresarlas, está abonando a su valía personal, a su seguridad y su confianza y a depender cada vez menos de la validación de los demás. Asimismo, le está permitiendo el contacto con el grupo, estimarlo y acompañarlo a través de su escucha, interés, cercanía y comprensión, lo que podemos percibir en el siguiente fragmento de su narrativa:

Al inicio de la sesión me sentí muy bien conmigo misma, en estos momentos estoy aprendiendo a valorarme y a que me valoren como soy. Yo soy importante y estoy feliz. Durante la sesión me sentí triste por las experiencias de mis compañeras y estoy acompañándolas y apoyándolas, las admiro mucho y las apoyo, cuenten conmigo (...) Las quiero mucho a todas. Al final de la sesión me sentí conectada

conmigo misma, me doy cuenta de lo maravilloso que es nuestro organismo, y que debo de poner más atención a lo que necesita (IDF5, “Esperanza”, 24 de febrero 2012: 01-17).

Es tal su experiencia de sentirse en contacto con ella misma que en una de sus intervenciones afirma: “Ya estoy de adentro hacia afuera y no de afuera hacia adentro” (FF5, Esperanza, 24 de febrero 2012: 03). Es significativo percibir en “Esperanza” cómo el contacto con ella misma le permitió descubrir su necesidad de expresar sus emociones, y así lo dice: “(...) ahorita vengo con eso de que voy a hacer una reunión general, para mi esposo, para mis hijos, porque ahora sí voy a sacar mis emociones” (B5, “Esperanza”, 24 de febrero 2012: 457- 460).

En la siguiente sesión, “Esperanza” manifestó la congruencia que ha ido adquiriendo gracias al contacto con ella misma. Al respecto expresó: “De hoy en adelante no debo de ignorar mis emociones (...) necesito validar mis emociones (IDF6, “Esperanza”, 01 de marzo 2012:01-16). Asimismo, se dio cuenta que para validar sus emociones necesitaba escucharse: “¿Qué necesito hacer para validar mis emociones? Escucharme interiormente” (FD6, “Esperanza”, 01 de marzo 2012:01-03). Por otro lado, reportó un cambio personal en relación consigo misma y una mayor consideración positiva, lo que le permitió expresar asertivamente sus emociones y una mejor relación con sus hijos:

Les digo yo necesito que me escuchen, me siento cansada, hoy me duele mi pie; miren hijos está la cena, caliéntensela por favor, hoy no me molesten me voy acostar temprano. Pero sé cómo hablarles, sé cómo expresar mis necesidades. Y antes, ustedes no me consideran, todo el día ando de pío, gritaba, me ofuscaba y mis hijos me juzgaban de loca (B6 “Esperanza”, 01 de marzo 2012: 809-815).

En esta sesión también manifestó que el contacto que está teniendo con ella misma le está permitiendo contactar con sus compañeras, con su familia y con las personas que le rodean. Asimismo, expresó que es consciente de que en cada persona

está la clave para vivir congruente y que esto permite la relación con los demás. Al respecto lo siguiente: “Sentí que puedo conectarme con ellas y apoyarlas para que no se sientan solas, tienen que buscar en su interior la fuerza que necesitan para cambiar. Me doy a la tarea de contactarme más con mi familia y con todas las personas que me rodean” (RC6, “Esperanza”, 01 de marzo 2012: 246-248).

En la séptima sesión, una vez más puso de manifiesto que la clave para trabajar su experiencia emocional está en el contacto con su sabiduría organísmica. De esta manera evidenció la confianza que está teniendo en el propio organismo; al respecto expresó: “Puse atención en la reunión y me dediqué a escuchar a las demás personas y comprendí que todas tenemos problemas, y aquí lo más importante es contactarse con uno mismo” (IDF7, “Esperanza” 09 de marzo 2012: 01-14).

En la octava sesión, “Esperanza” nuevamente reconoce que el grupo ha sido un gran apoyo para trabajar su experiencia emocional, asimismo manifiesta que necesita seguir aprendiendo a expresar sus emociones y reconoce como recurso personal, una vez más, su sabiduría organísmica; al respecto comentó:

Al inicio de la sesión me sentí tranquila, emocionada, por tener mi espacio personal con personas que aprecio y quiero (...) me queda claro que debo buscar la manera adecuada de comunicarme abiertamente a los demás (...) Descubro en mí un poder muy grande que es la sabiduría de mi interior (IDF8, “Esperanza”, 16 de marzo 2012: 01-15).

En la novena sesión, “Esperanza” compartió sus cambios personales respecto a la validación de sus emociones, el acompañamiento que se está brindando, la confianza en sí misma y que goza de una mayor libertad que le está permitiendo recobrar sus emociones; también comunicó al grupo su satisfacción por el compromiso que ha tenido con ella misma:

Al inicio de la sesión me siento muy emocionada, satisfecha (...), he aprendido a valorar mis emociones que son muchas. Durante la sesión me sentí muy acompañada conmigo, (...) Al final de la sesión me siento complacida conmigo, contenta y tranquila, liberándome poco a poco de miedos y temores. ¿Qué hizo para que cambiara y permaneciera la emoción? La dejé fluir, simplemente y me siento feliz y orgullosa de mí (B9, “Esperanza”, 22 de marzo 2012: 175-183).

En esta misma sesión “Esperanza” compartió la resignificación de la emoción del miedo de manera más congruente con su experiencia organísmica, es decir, a partir de su centro de valoración, dejando así de reprimir y de negar a la esta emoción. Al respecto comenta: “La emoción del miedo significaba para mí no ser aceptada, no tener la razón, no tomarse en cuenta; tristeza, coraje, depender (...) Hoy significa confianza y seguridad. Una fuerza interna para poder expresarme a los demás sin importar su aceptación” (FD9, “Esperanza”, 22 de marzo 2012: 01-10). De igual manera, en esta sesión puso de manifiesto la seguridad que está adquiriendo y la consideración positiva que recibe de sí misma y que le permite tomar decisiones con más seguridad y libertad desde su propio centro de valoración. En conexión con esto “Esperanza” expresa: “Porque ser aceptada era como, te portas bien y te doy esto, o sea como condicionada la aceptación de los demás y ahora les digo, (...) si éste expresa su pensar, ¿por qué yo no? (...)” (TC9, “Esperanza”, 22 de marzo 2012: 1192-1199).

Asimismo, reportó que el trabajo que ha realizado le permite vivirse más en el aquí y ahora y gozando el momento, lo que plasmó en un dibujo y compartió de la siguiente manera: “Con mucho entusiasmo por estar aquí y ahora (...) Al reverso de mi hoja me dibujé con unas cadenas rotas como signo de liberación, a un lado un corazón, un sol, unas aves, unas montañas”. (B9, “Esperanza”, 22 de marzo 2012: 204-213). De igual manera, compartió un cambio personal significativo en cuanto a la validación de sus emociones, decisiones y acciones desde su centro de valoración, desde su experiencia emocional organísmica: “Antes tenía que tener la aprobación de los demás, ahora con mi propia aprobación, yo digo: lo hice bien, si no me lo reconocen pues ni modo, yo me

siento a gusto conmigo (...) ¡A mis ya cincuenta años, encontrarme a mí misma!” (...) (B9, “Esperanza” 22 de marzo 2012: 351-356).

Para terminar la sesión, en su frase final, reportó la ampliación de la conciencia que está teniendo con ella misma y la libertad que esto le genera: “(...) me estoy encontrando y quiero volar (...)” (B9, “Esperanza”, 22 de marzo 2012: 344-345).

En la décima y última sesión, “Alegría” manifestó que se sentía muy satisfecha por sus logros y enunció algunos cambios personales como, la seguridad personal, el manejo de emociones, vivir el momento y el contacto y expresión de sus emociones, es decir, la congruencia ganada en la experiencia emocional. Al respecto lo siguiente:

Al inicio de la sesión me sentía muy entusiasmada, contenta y satisfecha de los logros que he logrado hasta ahora, de la seguridad que aprendí en este curso a manejar mis emociones. Durante la sesión me sentí muy relajada, apreciada y satisfecha, agradecida con el grupo, con la madre Norma y con Dios. Al final de la sesión me sentí complacida, entregada, dedicada, a la escucha de mis emociones. ¿Qué hice para que cambiara y permaneciera la emoción? Presté atención, escuché, compartí, me dispuse a vivir el momento y dejar fluir mis emociones al cien por ciento, me siento bien (B10, “Esperanza”, 30 de marzo 2012:192-198).

Por otro lado, compartió su decisión de atenderse: “Procuraré darme un espacio a mis emociones y hacerlo un hábito, atenderme y escucharme para crecer y hacer crecer a los que me rodean” (RC10, “Esperanza2, 30 de marzo 2012: 15). Asimismo, expresa con seguridad un cambio personal en cuanto a su centro de valoración, ajustando el foco de la validación de los demás en cuanto a su propio marco de referencia: “(...) soy una persona que ya no dependo de lo que digan los demás, que está dentro de mí todo lo que yo pueda lograr, que he cambiado” (B10, “Esperanza”, 30 de marzo 2012: 835-837). También señala otro cambio en su valía como persona, lo cual le permite relacionarse de manera menos condicional; “(...) aprendí a valorarme a quererme, a tener seguridad en mi persona, a darme a los demás sin esperar nada a

cambio (B10, “Esperanza”, 30 de marzo 2012: 852-855). Concluye esta sesión compartiendo su gozo por la experiencia vivida: “Me siento satisfecha, contenta, feliz, nunca había sentido esta felicidad, como que estoy completa, como que no me falta nada” (B10, “Esperanza”, 30 de marzo 2012: 953-960).

Enseguida, la Tabla No. 5 registra las cuestiones que fueron abordadas en el grupo por “Esperanza”, lo que caracterizó su proceso personal, sus cambios personales y los recursos que le ayudaron a lograrlos.

Tabla No. 5 Proceso de “Esperanza” en relación a la congruencia en la experiencia emocional

Cuestiones abordadas	Caracterización del Proceso personal	Cambios intra e inter personal	Recursos generales	Recursos personales
<ul style="list-style-type: none"> ▮ Trabajo con introyectos ▮ Consideración positiva de sí misma ▮ Validación de su sabiduría orgánica 	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Dificultad para tocar su experiencia emocional ▮ Toma de consciencia de su necesidad de sentirse amada por su madre ▮ Se da cuenta de su incongruencia y la necesidad de tomar decisiones desde su centro de valoración interno ▮ Se percata de que la clave para vivirse congruente emocionalmente está en el contacto con su sabiduría orgánica 	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Toma de consciencia de su valor como persona y de sus necesidades ▮ Consideración positiva hacia sí misma y las personas con las que se relaciona ▮ Validación de sus emociones ▮ Confianza en sí misma ▮ Apertura a su experiencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Clima de facilitación desde el ECP nutrido por el grupo. ▮ Instrumentos “IDF”, “FF” y “D” ▮ Dinámicas, técnicas de sensibilización y temáticas abordadas ▮ Ficha de dinámica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Interés por trabajar la congruencia en la experiencia emocional: apertura, disponibilidad, entusiasmo y compromiso en las diferentes actividades ▮ Consideración positiva ▮ Contacto con su sabiduría orgánica ▮ Expresión de las

	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Consideración positiva hacia su persona ▮ Identificación y apertura a sus sensaciones ▮ Contacto con su sabiduría orgánica ▮ Apertura a su experiencia emocional ▮ Contacto, validación y expresión de su experiencia emocional ▮ Expresión asertiva de sus emociones ▮ Valía, seguridad y confianza en sí misma ▮ Aporte al clima de facilitación ▮ Valoración de su organismo ▮ Resignificación de la emoción del miedo 	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Expresión de emociones ▮ Vivir el momento presente ▮ Decisiones y acciones desde su centro de valoración interno ▮ Seguridad personal ▮ Manejo asertivo de sus emociones 		emociones
--	--	--	--	-----------

Fuente: Elaboración propia.

5.1.3 Simpatía: “Necesito darme un tiempo para mí misma e identificar quien soy”

La caracterización del proceso de “Simpatía” está dado por: el trabajo con la consideración positiva de sí misma y la validación de su sabiduría orgánica.

“Simpatía” llegó a partir de la tercera sesión. En ésta manifestó cierta dificultad para tocar y expresar su experiencia emocional. En sus comentarios percibí que su bloqueo había sido generado por varios introyectos que asumió en su intento de preservar la consideración positiva de otros. De esta manera, su experiencia emocional la empezó a percibir en función del valor que tenía para otras personas, lo cual pone de manifiesto que su centro de valoración era desde el marco de referencia del otro. De manera particular se veía muy influenciada por su esposo. Trabajar la congruencia en la experiencia emocional desde el Enfoque Centrado en la Persona, nos lleva a poner como centro de valoración la experiencia orgánica, lo cual supone hacer nuevamente contacto con la sabiduría del organismo.

En este apartado se presenta la dinámica particular que se generó en “Simpatía” al trabajar la congruencia en su experiencia emocional. Cabe señalar que hubo varios factores que contribuyeron a que pudiera hacer contacto con su sabiduría orgánica, sin embargo, un elemento fundamental para ella fue el clima de facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona, nutrido por el grupo, donde pudo percibir la aceptación incondicional y la comprensión empática de las demás. La confianza que esto le generó le permitió disminuir sus defensas. Otros elementos que ayudaron a la apertura a su experiencia fueron: el Instrumento “Inicio, Durante y al Final”, de igual manera, el “Diario”, a través del cual identificaba y registraba las emociones que se presentaban durante la semana, asimismo el apoyo de las dinámicas y las temáticas abordadas.

Se hace un recorrido por las diferentes sesiones tratando de identificar la dinámica que presentó. En la tercera sesión, la primera para “Simpatía”, comienza a tener un acercamiento con su experiencia emocional. Empieza a advertir emociones, ciertamente condicionadas por sus introyectos, lo que le obstaculiza una simbolización adecuada de éstas, pues dificulta la concientización de las emociones que no coinciden con sus mensajes, ideas, creencias o valores que tiene en cuanto a su experiencia emocional. Lo significativo es que empieza a moverse, al respecto expresa: “me siento

muy contenta porque hoy me di la oportunidad de estar aquí (...) descubrí varias emociones” (IDF3, “Simpatía”, 10 de febrero 2012: 1-14).

En la cuarta sesión comienza a abrir su conciencia a las emociones que le generan dolor, las cuales había reprimido como reacción defensiva. Asimismo, se da cuenta que al expresar su experiencia emocional se siente más tranquila. Al respecto, “Simpatía” comenta: “Durante la sesión me sentí un poco inquieta al volver a recordar algo que me duele. Al final de la sesión me sentí más tranquila (...)” (IDF4, “Simpatía”, 17 de febrero 2012: 07-16). Por otro lado, puso de manifiesto que está identificando y poniendo en práctica recursos personales como el diálogo, aunque influenciada por su necesidad de consideración positiva, y por consecuencia, por sus constructos, lo cual le dificulta el encuentro interpersonal. En conexión con esto lo siguiente: “Sí, traté de hablar con mi esposo de muchas cosas que traigo, pero él me ignora y le dije, fíjate nomás en la edad que tenemos y todavía estamos peleando. Cuando más tendríamos que estar unidos” (B4, “Simpatía”, 17 de febrero 2012:428-438). En esta misma sesión, “Simpatía” evidenció cómo su necesidad de consideración positiva la ha llevado a hacer simbolizaciones que la han orillado a nulificarse, a depender de los demás y a tener dificultades para expresar lo que le está lastimando, y responsabilizando, en este caso, a su esposo, de lo que le estaba sucediendo. De igual manera, expresó sus deseos de cambio y la búsqueda de recursos personales para ello. En sus palabras:

Desde ayer yo me sentí la mujer invisible, yo me siento como que soy la sirvienta, la que tiene que tener todo limpio, casa limpia, pero la que no se le tiene atenciones. (...) Mi esposo habla bien bonito con mis hijos, habla por teléfono a los que están fuera y ni siquiera pásame a mi mamá ni siquiera cómo está mi mamá y yo me quedo ahí como tonta oyendo (...) Y me siento muy feo (...) Me duele, me duele, me duele mucho (...) Hay como una rebeldía, porque siempre me ha hecho menos (...) Yo siempre bien cobarde, (...) Digo esa vida me tocó vivir (...) Por eso vine también, porque quiero saber tomar decisiones, Porque diario el temor y si hago esto y si resulta mal (B4, “Simpatía”, 17 de febrero 2012:439-486).

En su frase final, “Simpatía” expresa la ampliación de su conciencia en cuanto a su necesidad de estar más en contacto consigo misma, de volver a su centro de valoración interno y así lo dice; “En esta sesión me di cuenta de la necesidad que tengo de conocerme a mí misma, el saber el fondo de las emociones que experimento en cada acontecimiento que vivo” (FF4, “Simpatía”, 17 de febrero 2012: 4-6).

En la quinta sesión, “Simpatía”, nuevamente pone de manifiesto su necesidad de conocerse a sí misma y su esfuerzo por alcanzar dicho objetivo, en tanto, sigue dando apertura a sus emociones y a hacerlas conscientes, sobre todo las que le generan dolor, y una vez más, se percata de que al atenderse se experimenta más tranquila y confiada, lo que podemos observar en su narrativa:

Quiero (...) conocerme a mí misma y saber el por qué de mis reacciones que tengo para conmigo y los que me rodean. Durante la sesión me sentí identificada en algunas cosas que nos confiaron “Ternura” y “Gozo”. Me sentí angustiada y volví a vivir algunos acontecimientos “(...) necesito darme un tiempo para mí misma e identificar quién soy, ese verdadero yo que está escondido” (FF5, “Simpatía”, 24 de febrero 2012: 04-05). Al final de la sesión más tranquila, más confiada, con muchos ánimos de seguir adelante” (IDF5, “Simpatía”, 24 de febrero 2012: 06-14).

En la sexta sesión, en su expresión “aquí y ahora”, pone de manifiesto que contacta y reconoce su experiencia emocional en el momento presente. De igual manera, manifiesta que es consciente de que necesita comprometerse con ella misma para alcanzar una mayor congruencia emocional. Al respecto lo siguiente: “Al inicio de la reunión me sentía con mucha alegría por estar aquí y ahora, y con ganas de trabajar conmigo misma, quiero encontrar el sentido de mi vida” (IDF6, “Simpatía”, 01 de marzo 2012: 01-16). En esta sesión, “Simpatía” se da cuenta qué fue lo que la llevó, de manera más puntual, a dejar de validar sus emociones; así lo menciona: “Para mí la pérdida de mi mamá, mi papá se casó con otra persona y yo me quedé con mis hermanitos (...) reprimía mis emociones, yo en lo único que pensaba era en trabajar”

(B6, “Simpatía”, 01 de marzo 2012:949-991). Asimismo, pone de manifiesto la ampliación de su consciencia en relación con la importancia de validar sus emociones:

¿En qué me ayuda validar mis emociones? En descubrir mi forma de ser y de sentir”. ¿Qué pasa cuando no valido mis emociones? Me siento deprimida y enojada conmigo misma. ¿Qué necesito hacer para validar mis emociones? Saber y sentir que soy una persona importante y que valgo mucho (FD6, “Simpatía”, 01 de marzo 2012:01-04).

En esta sexta sesión, “Simpatía” refleja con claridad su necesidad de consideración positiva, la cual busca en el otro, confirmando una vez más que su foco de valoración está en los otros, lo que podemos ver en la siguiente expresión: “Sí, necesitada de cariño, de atención, de que me den mi lugar, para yo poder estar bien. Eso es lo que necesito” B6, “Simpatía”, 01 de marzo 2012:526-529).

Se evidencia que “Simpatía” está trabajando en la congruencia emocional, y aunque quizá, en algunos momentos, parecieran contradictorias sus experiencias, lo que manifiesta que no estamos frente a un trabajo lineal, sino en una dinámica muy personal.

En la sesión séptima, “Simpatía” ostenta su compromiso en este trabajo; en conexión con esto expresa: “Al final de la sesión me sentí con ganas de seguir luchando para ver mi vida diferente” (IDF7, “Simpatía” 09 de marzo 2012: 07-11). Asimismo, descubre que el contacto con su cuerpo es un recurso que le permite contactar con ella misma y así lo menciona: “Al término del ejercicio de relajación reportó, al principio me sentí inquieta, me costó trabajo relajarme pero poco a poco empecé a tener contacto conmigo misma” (B7, Simpatía 09 de marzo 2012: 219-220). Al respecto, Gendlin (1983 en Alemany 2007), afirma que el cuerpo es el lugar donde y desde donde se hace el contacto con la sabiduría organísmica.

“Simpatía” sigue explorando su experiencia y se da cuenta que su falta de consideración afectiva la vivió desde niña, de esta manera se percata que su incongruencia emocional se generó desde su historia:

Se acercaba uno a decirle algo que había pasado en la escuela a mi papá o a mi mamá y nos decían cállate tú tienes la culpa, por callada, por dejada, por esto, por lo otro; siempre fui una niña muy callada, muy aislada, yo me consolaba acariciando a mis hermanitos, jugaba pues con ellos, al ratito ya me iba y me encerraba y me hacía amigos imaginarios, porque ellos si me entendían como me sentía (...) (B7, “Simpatía” 09 de marzo 2012: 1037-1047).

En la siguiente sesión, “Simpatía” pone de manifiesto que sigue en la lucha por no depender del centro de valoración del otro e identifica la consideración positiva hacia su persona, manifestada en la validación de sus emociones, como un recurso para moverse; al respecto expresa: “(...) me siento muy triste porque no hay un entendimiento con mi esposo (...) Al final de la sesión me sentí un poco tranquila. Lo que hice para que cambiara o se moviera la emoción, el ir atendiendo mis emociones” (IDF8, “Simpatía”, 16 de marzo 2012: 01-13). Por otro lado, a través de una dinámica que le permitió flexibilizar sus constructos, consiguió sensibilizarse con varias de las emociones que habían reprimido. También logró expresarle a su esposo lo que sentía y pudo enfrentarse a su miedo: “Me enfurecí, sentí mucha cólera, coraje, impotencia; deseos de ser escuchada, comprendida, amada. Me dolió el estómago y la cabeza nada más de recordar. Él se salió enojado dando un portazo y ya no me dirigió la palabra” (IFD8, “Simpatía”, 16 de marzo 2012: 01-13). Esta situación representó un gran logro para “Simpatía”.

En la novena sesión, “Simpatía” manifiesta varios cambios personales. El primero refleja el cambio de su centro de valoración, del marco de referencia del otro al propio centro de valoración: “Ahora si no quiere ir el marido yo me voy a ir, yo me voy a dar tiempo de visitar a mis hermanos” (TC9, “Simpatía”, 22 de marzo 2012: 1276-1278). El siguiente cambio muestra la consideración positiva hacia su persona; “Me siento

motivada (...) porque estoy descubriendo muchas cosas, que este, por ejemplo: tengo que darme un tiempo para mí, ¿verdad?, tengo que, no sé, estudiar algo; olvidarme de mi casa, del marido, de los hijos de todo. Verme yo, yo” (...) (B9, “Simpatía” 22 de marzo 2012: 816-821). Otro cambio habla de la confianza y seguridad que “Simpatía” está adquiriendo en sí misma a partir de su centro de valoración: “(...) me dijeron que no me iban a poder llevar al doctor. Ah, muy bien. No les pregunté yo ni por qué ni nada, les dije, está bien, me arreglé y me fui (...) yo me voy a valer por mí misma” (B9, “Simpatía” 22 de marzo 2012: 848-853). Por otro lado, compartió la resignificación de la emoción de la tristeza de manera más congruente con su experiencia orgánica, disminuyendo así la represión del darse cuenta de su experiencia. Al respecto, “Simpatía” comenta: “Significaba, encerrarme en mí misma, sentir que estaba sola, me sentía incomprendida, no valorada, sin ganas de vivir. Hoy significa: ganas de vivir, de convivir con los demás, tener anhelos, sueños, ponerme metas en mi vida, sentir que estoy viva” (FD9, “Simpatía”, 22 de marzo 2012: 01-04). Concluyó esta sesión reconociendo la riqueza de la experiencia emocional; “(...) la vida es hermosa cuando descubrimos y valoramos cada emoción que vivimos, cuando nos conectamos con nuestro organismo” (FF 9, “Simpatía”, 22 de marzo 2012: 02-04).

En la décima y última sesión, “Simpatía” comparte su alegría por los logros personales y del grupo: “Durante la sesión me sentí muy a gusto, contenta, al escuchar a mis compañeras y ver con mucho entusiasmo como cada una de nosotras se encontró a sí misma” (IDF10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 01-14). De igual manera, expresa sus propósitos fundamentada en sus necesidades y motivaciones: “Ser mejor, darme mi tiempo que es muy valioso para mí; atenderme, amarme como soy, con mis cualidades y mis defectos. No decaer, amarme y amar y valorar a mi familia cada día más (RC10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 11-13). Asimismo, reconoce el compromiso que tuvo con ella a lo largo del taller: “Yo creo que si hubiera un regalote así, diría ese es para mí (B10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 1003-1004). Al respecto señala: “Me di la oportunidad de pensar en mí, mucho tiempo, me acostaba (...) y empezaba a pensar en mi vida, en cómo era, en por qué actuaba yo de tal forma” (B10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 1008-1013). Por otro lado, podemos evidenciar que al conectarse con su

centro de valoración interno amplió su visión de ella misma. Al respecto señala: “Tengo muchas cualidades, no nomás tengo defectos (...) me gusta ser trabajadora, me gusta la limpieza, me gusta el trabajo, salir adelante con mi trabajo, me gusta estudiar muchas cosas; (B10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 1123-1133). Posteriormente, pone en evidencia su cambio de centro de valoración del otro al propio, lo que le permite tomar decisiones con mayor seguridad:

Antes decía yo, no; no voy porque no van mis hijos o no va el marido. Si me invitan a salir, sí, si voy, si me invitan un café a casa de fulanita, manganita o mi hermana que me dice, oye por qué no te vienes a tomar un café o vente a comer para platicar. Ese es mi propósito quererme (TC10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 1157-1161).

De igual manera, reconoce el aporte significativo del grupo al propiciar un clima de confianza que le permitió sentirse acompañada. En conexión con esto expresa: “no hubo aquí críticas ni nada de eso, sino que nos abrimos por completo. Yo también tuve la confianza de abrirme y de decir lo que yo sentía, me sentí acompañada por todas, todas, todas mis compañeras” (TC10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 1057-1059).

Finalmente comenta: “Llegué chillona, cuadrada, no sabía dónde estaba la salida y ahora me veo como la flor, esa que me encanta, la cuna de Moisés” (TC10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 2001-2005). Enseguida la tabla que concentra las diferentes dimensiones que caracterizaron el proceso de “Simpatía”.

Tabla No. 6 Proceso de “Simpatía” en relación a la congruencia en la experiencia emocional

Cuestiones abordadas	Caracterización del Proceso personal	Cambios intra e inter personal	Recursos generales	Recursos personales
<ul style="list-style-type: none"> Trabajo con la consideración positiva de sí misma Validación de su sabiduría orgánica 	<ul style="list-style-type: none"> Dificultad para tocar y expresar su experiencia emocional Necesidad de consideración positiva Foco de valoración externo Identificación de emociones Contacto y expresión de las emociones que le generan dolor Consciencia de que al expresar sus emociones se siente más tranquila Quiere tomar decisiones desde su centro de valoración interno Ampliación de su consciencia en cuanto a su necesidad de estar en contacto con ella misma, de volver a su centro de valoración interno Necesidad de conocerse Se percata de experiencias que la llevaron a reprimir sus emociones 	<ul style="list-style-type: none"> Cambio de su centro de valoración de externo a interno Consideración positiva hacia su persona Espíritu de superación Confianza y seguridad en sí misma Resignificación de la emoción de la tristeza de manera más congruente con su experiencia orgánica Ganas de 	<ul style="list-style-type: none"> Clima de facilitación desde el ECP, nutrido por el grupo. Instrumentos “IDF”, “FF” y “D” Dinámicas, técnicas de sensibilización y temáticas abordadas 	<ul style="list-style-type: none"> Darse tiempo para atenderse Compromiso Vivir el momento El cuerpo, sus sensaciones Sabiduría orgánica Consideración positiva hacia sí misma Expresión de sus emociones

	<ul style="list-style-type: none"> Ampliación del darse cuenta de la importancia de validar sus emociones Identifica la consideración positiva, como un recurso para moverse de su centro de valoración externo a interno Flexibilizó constructos rígidos Reconoce la riqueza de la experiencia emocional Se enfrentó con su tristeza y la resignificó 	<p>vivir, de convivir, tener anhelos, sueños, metas</p> <ul style="list-style-type: none"> Propósitos : darse tiempo para ella, atenderse, amarse como es, y amar a su familia Toma de decisiones con libertad y seguridad 		
--	---	--	--	--

Fuente: Elaboración propia.

5.2 Mi Desempeño como facilitadora

En este apartado se da cuenta del desempeño facilitador a lo largo de la intervención.

Consciente de mi incongruencia y dificultad para hacer contacto con mi experiencia emocional orgánica y de que esto es fundamental para entablar una relación de ayuda, pongo énfasis en el trabajo personal que hice en este aspecto, no a manera de centrarme en mi persona, sino queriendo evidenciar mi experiencia como facilitadora. Es fundamental este punto, porque creo que como facilitadores de procesos de crecimiento, es importante asumir un compromiso serio de estar en contacto con nosotros mismos, lo cual implica, como dice Rogers(1966 en Brazier, 1997): “la tarea de darnos cuenta del flujo de experiencias que transcurren dentro de uno mismo” (p.26) y desde ahí facilitar a las personas, evitando el impulso de ampararnos en las técnicas, o como dice el mismo autor: “(...) evitar la tentación de

presentar una fachada o esconderse tras una máscara de profesionalismo” (p.25). Cabe mencionar que cada una de las aportaciones de los autores que aquí se mencionan se trasladan al ámbito de la facilitación.

El análisis lo realizo en torno a las siguientes cuestiones: el acompañamiento del facilitador hacia sí mismo para acompañar a otros, para poder facilitar, la relación de ayuda y las habilidades empleadas.

En la primera sesión me di cuenta de que para facilitar a las madres de familia era necesario, al mismo tiempo, atenderme. En relación con esto un texto que señala lo que me acontecía:

En el camino traté de recibirme así como me sentía, intenté escucharme, comprenderme, validarme, estar conmigo; eso me ayudó mucho, enseguida comencé a percibirme confiada, tranquila y segura. Esto abonó para que mi actitud con las personas fuera positiva. Las recibí con mucho gusto y entusiasmo; asimismo descubrí que el ser empática conmigo me ayuda a ser empática con las personas; pude tener una actitud de apertura y flexibilidad (B1, “Facilitadora”, 27 de enero 2012: 121-127).

Respecto a lo anterior, Rombauts (1984 en Brazier, 1997), enuncia la importancia de atendernos aunque sea unos minutos antes de la sesión para prepararnos para el contacto con las personas, lo cual aumenta la receptividad hacia ellas y evita, en la medida de lo posible, cualquier obstáculo que pueda influir sobre la relación. Cabe señalar que al estar en contacto conmigo misma, pude darme cuenta de lo que pasaba en mi cuerpo, percatarme de mis sensaciones, de mi respiración y de las emociones que se presentaban en ese momento. Validé lo que estaba experimentando y esto me permitió estar más con las personas, escucharlas con atención y validar su experiencia, sin detenerme en la narrativa. Asimismo, pude expresarles esto a través de mi postura física relajada, inclinada hacia ellas y manteniendo contacto ocular, manifestando que estaba presente, que estaba disponible para ellas. Me parece que esto creó

condiciones que facilitaron un clima de seguridad y confianza que las motivó a atenderse y a confiar. En esta sesión “Paz” compartió lo siguiente:

Paz: Mi papá era un hombre muy duro, con él nunca se contaba, nunca estaba en casa, tuvo otra familia, una vez me dio una golpiza muy fuerte y yo creo que eso nunca lo he superado. Mi papá nunca me pidió perdón, nunca, y eso a mí me dolió más porque, nunca se arrepintió de haberme golpeado (...) Hasta hoy en día siento miedo vea como tiemblo y me da vergüenza que me vean que estoy temblando (...) Mi hermana en lugar de quitármelo se tapó. Mi papá me agarró las manos y me empezó a golpear hasta dejarme ensangrentada, con un derrame en un ojo, toda ensangrentada; Yo tengo un hijo, en ese tiempo él tenía siete años, es lo que más me dolió, mi hijo recargado en la pared, viéndome como estaba de golpeada, con una cara de tristeza que no lo puedo olvidar, (...) Yo creo que eso nunca lo he superado, al contrario, creo que ahora con más miedo (...) me cuesta mucho socializar, siento mucha ansiedad, mucho nerviosismo. (B1, “Paz”, 27 de enero 2012: 308-322).

“Facilitadora”: (Guardé silencio, tratando de manifestarle que estaba con ella, la miré con ternura y con una actitud de respeto hacia sus sentimientos) “Sientes mucho dolor, mucho coraje, te sientes abandonada” (B1, “Paz”, 27 de enero 2012: 323-324).

En esta misma sesión descubrí que cuando me conecto conmigo misma, experimento mucha confianza en mi organismo y en cada una de las personas, lo cual me permite atenderlas desde su marco de referencia.

En la segunda sesión, percibí una vez más que es necesario atenderse para facilitar el desarrollo personal. Me percaté de esto porque en esta sesión no me atendí, no me conecté con mi experiencia organísmica y experimenté la dificultad para poder acompañar al grupo, para conectarme con su experiencia, me quedé más en el discurso y perdí de vista a las personas, su experiencia, sus emociones y sus necesidades; se me dificultó ser cercana, cálida. Creo que esto pudo haber influido para

que las participantes estuvieran más dispersas, con dificultad de contactar con su experiencia y movidas más bien por el deber ser. Al respecto la siguiente viñeta:

“Paz”: me tiemblan las manos, siento las piernas flojas. No sé por qué. F: ¿Qué pasa? Un miedo que no lo puedo controlar. Un miedo que no me deja ser feliz, no puedo disfrutar de este momento. Este momento es para convivir, para conocerse uno, para estar en compañía...

“F”: ¿no es también para estar con tus emociones?

“P”: Si para conocerse uno. (B2, “Paz”, 03 de febrero 2012: 321-324).

En relación con lo enunciado, El mismo Rogers (1993), refiere: “Si puedo crear una relación de ayuda conmigo mismo es decir, si puedo percibir mis propios sentimientos y aceptarlos, probablemente lograré establecer una relación de ayuda con otra persona” (p.56). Desde mi experiencia, pude constatar que ante la falta de contacto conmigo misma y de apertura a mi experiencia, fui presa fácil de mis constructos, uno de ellos; concebir la facilitación como un rol. Entendiendo este como quien tiene el monopolio del conocimiento, lo cual dificultó que se diera un encuentro interpersonal más productivo y se enfocara más en los contenidos. Esto lo podemos ver en lo siguiente:

Durante la sesión, me sentí muy interesada en el tema ya que nos ayuda a descubrir nuestras emociones, siento un poco avanzado el curso, con un poco de confusión ya que a veces no lo entiendo muy bien. Al final de la sesión he aprendido cosas nuevas y esperando nuestra nueva sesión para reafirmar sobre el tema (...) (B2, “Gozo”, 03 de febrero 2012: 350-355).

Otro constructo que percibí en mí es el razonamiento. Me di cuenta al ver mi dificultad para escuchar, acoger y acompañar a una de las participantes del grupo. Asimismo, identifiqué el perfeccionismo como un constructo más en mi vida; este me llevó a manifestarme con rigidez. De la misma manera, generó en mí mucha ansiedad, molestia y desgaste de energía. Vivirme desde mis introyectos me llevó a centrarme en

la organización, el programa y los contenidos, perdiendo de vista (hasta cierto punto) a las personas y a mí misma; con lo cual, confirmé la necesidad de atenderme, de hacer contacto con mi sabiduría organísmica.

En la tercera sesión, decidí estar conmigo; escucharme, validarme y comprenderme, lo que me permitió estar presente y me ayudó a escuchar y comprender a las señoras. Esto tiene un impacto de manera significativa en la relación de ayuda, permitiendo que las personas se sientan seguras y libres y puedan alejarse de las actitudes defensivas y abrirse a su experiencia, siendo más conscientes de sus sentimientos, tal como existen en el nivel orgánico. Al respecto de las intervenciones que realicé, presento un extracto que indica que los participantes pudieron contactar con sus emociones, y en cuanto a mis habilidades en la facilitación, manifiesta que acompañé desde una relación de ayuda efectiva.

“Ternura”: (...) yo sola, toda la vida sola. Mis cinco hermanos y yo quedamos huérfanos de mamá, yo a los dos años. Todo el tiempo malmodeados, nos decían cochinos, tragones. En el rancho bañábamos a los puercos para que nos dieran aunque sea leche, porque mi papá era alcohólico, para colmo machista, entonces nos traía descalzos. (...)

“Facilitadora”: estas manifestando algo verdad, ¿qué estás manifestando?

“Ternura”: Mucho coraje, mucho odio. Todas las personas que me lastimaron de la infancia, de hecho hay dos tías (...) nunca me preguntaron si me sentía bien, no hubo quien me diera una pastilla, yo me enfermaba y era de semanas.

“Facilitadora”: ¿Qué estas tocando “Ternura”, que hay en ti?

“Ternura”: Que por qué no me ayudaron, por qué no me tendían la mano
(B3, “Ternura” y “Facilitadora”, 10 de febrero 2012: 393-417).

En conexión con esto, puedo afirmar en acuerdo con Rogers (1993) que, cuanto más comprendida se siente la persona, más fácil le resulta abandonar los mecanismos de defensa con que ha enfrentado la vida hasta ese momento. Cabe señalar que, al ir conociendo la realidad del grupo, consideré que para recuperar su congruencia

emocional necesitaban seguir atendiéndose y sus posibilidades económicas no les permitían cubrir esta necesidad, por lo cual me di a la tarea de idear una estrategia facilitadora para que se auto-acompañaran. Esto lo propuse a partir de la cuarta sesión, invitándolas a que identificaran los pasos en las intervenciones que yo hacía y lo utilizaran en su auto-acompañamiento y en la elaboración de los diferentes instrumentos que realizaban.

En la cuarta sesión comencé a experimentar cierta ansiedad, pues me centré en dar a conocer la estrategia de facilitación y perdí de vista lo esencial: el contacto conmigo misma. Me di cuenta de mi dificultad para hacer contacto con mi organismo, con mis emociones, y por ende, con el marco de referencia de las madres de familia; me enfoqué en el contenido, y perdí de vista a la persona. Me percaté de que, al no ser congruente, me dificultó entablar una relación de ayuda. Al respecto presento lo siguiente

“Alegría”: (...) yo todavía traía el coraje de aquel tiempo que no me llevó con su abuelita (...)

“Facilitadora”: Cuando no atendemos nuestras emociones ahí queda contenida la energía, la experiencia. Esa es la diferencia cuando nos recibimos.

“Alegría”: Has de cuenta que yo me vine a la Kermes y como yo sabía que el hombre se había ido al funeral... y bien relajada, dije que chido, como ya lo había dejado ir.

“Facilitadora”: Pero fíjate dices: ya lo había dejado ir, parece que no había pasado nada, sin embargo ahí está, así es como nos vivimos.

“Alegría”: Si engañadas.

“Facilitadora”: o sea, ya no hago contacto, no quiero sentir dolor, como no tenemos a veces los recursos, preferimos evadirlo, reprimirlo (B4, “Facilitadora”, 17 de febrero 2012: 291-300).

En la quinta sesión nuevamente me dejé llevar por mi perfeccionismo, este introyecto me llevó a buscar insistentemente a que las señoras comprendieran la

estrategia de facilitación, lo cual generó en mí mucha ansiedad y me impidió tener presente que lo esencial para trabajar la congruencia emocional es el contacto con mi organismo. Esto dificultó mi labor de facilitar. Sin embargo, el grupo aportaba ya, de manera significativa, al clima de trabajo, de tal manera, que generó un ambiente de confianza que permitió que las personas se abrieran a su experiencia. De hecho, hubo varias personas que exploraron su experiencia, lo que habla de la sabiduría del grupo como organismo, de cada participante y del trabajo que están haciendo. Cuestiones que les permite conectarse con su potencial, con sus recursos y modelar una manera de atenderse con cierta independencia del desempeño del facilitador; asunto que también es nuestro objetivo. En conexión con esto “Gozo” comenta: “Hay confianza y unión entre nosotras” (B5, “Gozo”, 24 de febrero 2012: 280).

En la sexta sesión me di cuenta que, estar participando en ciertas actividades que se realizan a nivel grupal, además de permitirme identificar lo que no me ayuda a ser congruente, -como el control y perfeccionismo-, me estaba ayudando a sentirme más cercana al grupo. Por otro lado, me percaté una vez más de que, lo medular para trabajar la congruencia emocional radica en hacer contacto con nuestra sabiduría organísmica.

Asimismo, descubrí que mi perfeccionismo me llevó a sentir la exigencia de que las señoras captaran y asumieran un método. Me di cuenta que, no consistía en transmitirles una forma de atenderse, sino, en estar en conexión con mi organismo para poder ofrecer una relación de ayuda, que propiciara un ambiente de cercanía y confianza que les permitiera abrirse a su experiencia, hacer contacto con su sabiduría organísmica.

En la sesión séptima, consciente de que el perfeccionismo me lleva a dejar de hacer contacto con mi organismo y me hace moverme desde la exigencia, me sentí motivada a estar más atenta a mi persona, a acompañarme. Esto abonó para que pudiera estar en conexión con mi organismo y lograra ser más consciente de mis sensaciones y emociones, me pude atender:

Al iniciar la sesión me sentí muy contenta y en paz por estar en contacto conmigo misma, pero cuando las señoras comentaron sobre los narco-bloqueos en calles y avenidas, e incendio de unidades en Zapopan y Guadalajara empecé a sentirme un poco turbada, confundida y temerosa. De momento me costaba reconocer y validar estas emociones, tuve la sensación de moverme desde el rol, pues pensé: tengo que guardar postura, soy quien lleva el taller, además es un taller de manejo de emociones, enseguida caí en cuenta que el manejo de estas inicia con la congruencia, es decir: reconociendo como estoy, cómo me siento. Entonces me dije: se vale tener miedo, se vale estar nerviosa, se vale estar inquieta. Traté de recibirme así como me sentía. Reconocí y validé mis emociones y en el momento de compartir la primera pregunta del Instrumento IDF, expresé cómo me sentía. Esto permitió que fluyera la emoción y bajara la intensidad de la misma. (B7, “Facilitadora”, 09 de marzo 2012: 1236-1258).

Estar en contacto con mi experiencia me ayudó a identificar la necesidad de las señoras de expresar sus emociones y atenderlas; facilité la autoexploración por medio de preguntas, asimismo pude manifestar mi cercanía, interés y disponibilidad a través de mi postura física, inclinada hacia ellas y mirándolas a la cara. Muestro un extracto de una de las intervenciones que tuve:

“Amor”: Sí. Tengo mucha rabia.

“Facilitadora”: ¿Sientes mucha rabia?

“Amor”: Sí.

“Facilitadora”: ¿Y, qué pasa en tu cuerpo? ¿Cómo identificas la rabia?

“Amor”: Pues siento como taquicardia.

“Facilitadora”: Como taquicardia, ajá (le reflejé como signo de que estaba con ella, de que la estaba acompañando).

“Amor:” Sí, muchos deseos así como de rasgarme la ropa, como de gritar, como (...) “Facilitadora”: Tengo ganas de aventar, de golpear, de... (La quise ayudar a seguir haciendo contacto con su enojo).

“Amor”: Pero conmigo misma por ser tan tonta (subió un poco la voz y enseguida la bajó, por ser tan dejada, por ser tan, que no sé expresar lo que siento, porque no me atrevo a expresar esto, aquello, porque tengo miedo a que me digan hay ya vas a empezar, hay esto...

“Facilitadora”: Entonces estás enojada contigo (elevé la voz).

“Amor”: Por no saber defenderme, por no saber ser yo misma (B7, “Amor-Facilitadora”, 09 de marzo 2012: 795-828).

En la octava sesión me di cuenta que el trabajo con mis introyectos es permanente, pues una vez más me encontré con ellos. Quizá la diferencia es que voy identificando un camino, voy adquiriendo herramientas que me ayudan a moverme, voy siendo cada vez más consciente de la necesidad de estar en conexión con mi organismo, con la necesidad de hacer contacto con mi experiencia orgánica para poder facilitar a otros. Lo percibí en cuanto que, de camino a la sesión y durante la sesión, estuve conmigo misma, pude identificar, recibir y validar mis emociones y que esto me ayudó a percatarme de la necesidad de las señoras de expresar sus emociones durante la sesión y recibirlas, ayudándolas. Al respecto lo siguiente:

“Facilitadora”: Por lo que nos has compartido “Gozo”, me doy cuenta que hay muchas experiencias que te han lastimado bastante.

“Gozo”: Y es aquí (...)

“Facilitadora”: Y es aquí en el corazón.

“Gozo”: (...) Y todas las experiencias que he pasado es como un dolor muy grande. “Facilitadora”: Lo que nos dices “Gozo”, pareciera como que, es tanto el dolor, es tanto lo que te duele (...) (B8, “Gozo-Facilitadora”, 16 de marzo 2012: 1073-1083).

En la novena sesión me percaté de que el auto acompañamiento como clave para acompañar a otros, estaba siendo un aprendizaje significativo en mí. Al respecto lo siguiente:

Cuando las señoras compartieron sus emociones yo traté de atenderme y atenderlas; me parece que se sintieron recibidas, acompañadas, (...) Me sentí más tranquila y segura en el acompañamiento, guiada por mi sabiduría organísmica (B9, “Facilitadora”, 22 de marzo 2012: 1025-1029).

En la décima sesión compartimos nuestros aprendizajes. Me percaté de que las madres de familia descubrieron que la clave para trabajar la congruencia en la experiencia emocional está en hacer contacto con su sabiduría organísmica, asimismo se dieron cuenta de la necesidad de atenderse e identificaron varios recursos personales para seguir haciéndolo. También fue evidente que encontraron un ambiente propicio que le ayudó a desplegar su potencial de desarrollo.

Por mi parte, descubrí que haber participado en las actividades del grupo me ayudó a trabajar sesión a sesión la congruencia en la experiencia emocional, asimismo me permitió tener una relación de ayuda con ellas, un encuentro personal. Me mostré frente a ellas con mis límites, mis miedos y mis dudas. Me di cuenta que ésta manera de estar en el grupo favoreció el desarrollo del mismo e impulsó el trabajo de cada una, en diferentes gradientes. Y aportó al clima de facilitación a través de la escucha, el interés y la comprensión. Lo que deja entre ver que, la relación de ayuda es fruto de un auto acompañamiento y las técnicas y las habilidades son eficaces en la medida que surgen del contacto con uno mismo.

Enseguida, el concentrado de las dimensiones que se abordaron en cuanto a mi desempeño como facilitadora.

Tabla No. 6 Proceso del facilitador en relación a la congruencia en la experiencia emocional y su desempeño facilitador

Cuestiones abordadas	Caracterización del Proceso personal	Cambios intra e inter personales	Desempeño facilitador	Recursos personales
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Atenderme para poder facilitar ▶ Relación de ayuda, habilidades empleadas 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Búsqueda de la congruencia o contacto con mi sabiduría orgánica para entablar una relación de ayuda. ▶ Dificultad para contactarme con mi experiencia emocional ▶ Ampliación de la consciencia en cuanto que, cuando no me atiende me vivo desde mis constructos, me impulsa a centrarme en la organización, el programa, los contenidos y la conducta; perdiendo de vista a la otra persona y la mía. Esto puede llevar a las personas a centrarse en los contenidos y dejar de lado su experiencia emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Consciencia de la necesidad de atenderme para poder facilitar, aumenta la receptividad al otro y favorece la relación. ▶ Confianza y contacto con la sabiduría orgánica ▶ Apertura, contacto, validación y expresión de mi experiencia emocional ▶ Relación de ayuda conmigo mismo y con el otro, encuentro de persona a persona. ▶ Flexibilización de constructos 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Estar en contacto conmigo misma me permitió el encuentro con las personas, escucharlas con atención y validar su experiencia sin quedarme en el discurso; pude expresarles a través de mi postura física relajada, inclinada hacia ellas y manteniendo contacto ocular, que estaba presente, que estaba disponible para ellas. Me parece que esto creó condiciones que facilitaron un clima de seguridad y confianza lo cual las motivó a atenderse, a abrirse a su experiencia. ▶ Cuando no me atendía experimentaba la dificultad para poder facilitar, 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Interés por trabajar la congruencia en la experiencia emocional: apertura, disponibilidad y compromiso serio de estar en contacto con migo misma ▶ Ejercicios de respiración, contacto con sensaciones corporales y emociones ▶ Confianza en la sabiduría orgánica ▶ Contacto con mi sabiduría orgánica ▶ Participar en las actividades del grupo. ▶ Consideración positiva ▶ Expresión de las emociones

	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Experimenté ansiedad al centrarme en la estrategia de facilitación ▶ Me percaté de que, el contacto con mi organismo, me permite vivirme congruente emocionalmente y me ayuda a modelar un camino y propiciar un ambiente favorable para que otros puedan abrirse a su experiencia emocional. ▶ Me di cuenta de que la relación facilitadora es fruto del contacto que tenemos con nuestro organismo y las habilidades son eficaces en la medida que surgen de éste. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vivir en el aquí y ahora ▶ Seguridad personal ▶ Contacto con la experiencia emocional 	<p>para conectarme con su experiencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Facilité la exploración y la autoexploración por medio de preguntas. ▶ Ayudé a explorar su experiencia, sus emociones, su conducta y ampliar su consciencia. ▶ Me di cuenta de que cuando me recibía, experimentaba mucha confianza en mi organismo y en cada una de las personas, lo cual me permitía atenderlas desde su marco de referencia y manifestar comprensión empática. Las personas se percibían con menos dificultad para abrirse a su experiencia, lo que les ayudó a ser más conscientes de su experiencia emocional orgánica. 	
--	--	---	---	--

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

Una vez que la persona ha descubierto esta fuente interna, el sujeto ya no puede ser suplantado por alguien o por algo distinto, porque percibe con gran claridad que ningún otro puede conocer mejor la propia vida de uno, así como los pasos de su posterior evolución. Uno está abierto a toda clase de aprendizajes, pero la evolución última procede de dentro.

Eugene T. Gendlin

En este Capítulo se contrastan los alcances de la intervención con los elementos del Marco Referencial, estableciéndose un diálogo entre ambos a fin de arribar a comprensiones respecto a lo acontecido en las participantes de la intervención y el marco explicativo que, al respecto, señalan los autores y las teorías. Como se mencionaba, el asunto medular de este trabajo es la congruencia en la experiencia emocional, por lo que el apartado se orienta en torno a este eje.

A raíz de lo encontrado en la experiencia de las participantes se pudo observar que un elemento clave que les facilitó vivirse congruentes en su experiencia emocional fue el contacto con su sabiduría organísmica y también con su experiencia emocional en el aquí y ahora. Fue todo un recorrido el que los participantes hicieron para lograr dicho hallazgo. Al principio se encontraron con su dificultad para contactar con su experiencia emocional organísmica. Al respecto lo siguiente: “mi madre me dijo esas palabras tan duras; quiero pensar que no era su momento y que lo dijo sin sentir, tengo que justificarla, tengo que perdonar” (B2, “Esperanza”, 03 de febrero 2012:283-285); como podemos ver, “Esperanza” se maneja más con los referentes provenientes de sus introyectos. Cuando una persona se mueve más desde sus constructos (como es el caso), se aleja de su experiencia, motivo por el cual, probablemente, “Esperanza” tuvo cierta dificultad para hacer contacto con su experiencia emocional organísmica. De hecho, al principio se movió más desde una narrativa basada en el deber ser, que tiene

que ver con sus aprendizajes internalizados, sus introyectos. Desde el pensamiento de Rogers (1985), podemos decir que esta persona, en su intento de preservar la consideración positiva de su madre, niega ciertas emociones a la consciencia y con ello dificulta su simbolización. Al hacer esto, distorsiona el significado de la experiencia emocional, percibiéndola desde un centro de valoración de los otros, lo cual genera una experiencia emocional incongruente, pues abandona o deja de validar su sabiduría orgánica. Buscar la congruencia en la experiencia emocional, dada la dinámica de cada persona, nos llevó a hacer uso de diferentes recursos y herramientas con distintas perspectivas teóricas que abordan el contacto con la experiencia emocional orgánica, buscando los puntos de encuentro entre cada una de ellas, lo cual hace que este trabajo sea de carácter interdisciplinar.

El Focusing de Gendlin, (1983 en Alemany, 2007), nos proporcionó herramientas que facilitaron el contacto con la sabiduría corporal, que fue el propósito de nuestro trabajo. En relación con esto, el siguiente testimonio: “Alegría” menciona que: “Al concentrarme en el movimiento de mi estómago, sentí que me conecté con mi organismo” (T5, “Alegría”, 24 de febrero 2012:1023). Como bien lo señala Gendlin, (1983 en Alemany, 2007), la focalización en las sensaciones corporales desde la propuesta del Focusing disminuye la resistencia al contacto con la experiencia orgánica, permitiendo que llegue menos amenazante y facilita el constante fluir de las emociones con una menor necesidad de defensas, permitiendo así el acceso a la conciencia y una adecuada simbolización. En relación con esto lo siguiente: Esperanza comenta: “Conocí y valoré mi cuerpo, entendí que soy importante (...) aprendí a comunicarme internamente” (IDF3, “Esperanza”, 10 de febrero 2012:01-14). Podemos acercarnos a este testimonio también desde el enfoque de la bioenergética de Lowen (2008), quien refiere que, el contacto con el cuerpo facilita el acceso a las emociones y permite la experiencia emocional. Esto lo podemos ver también en el testimonio de “Paz”: “estoy tranquila, relajada, contenta porque estoy conectando mi cuerpo con mis emociones” (B5, “Paz”, 24 de febrero 2012: 125). Sin embargo, pese a lo anterior, algunas participantes siguieron experimentando la dificultad para hacer contacto con su organismo. Al respecto, Lowen (2008) dice que la tensión o represión crónica reditúa en

una pérdida de la carga energética y a ser retirados los contenidos de la conciencia. De tal manera que no se perciben ni experimentan las emociones. Por ello, desde la perspectiva del mismo autor, se hicieron ejercicios de respiración y movimiento, lo que facilitó el desbloqueo de la energía y la flexibilización del cuerpo, de tal manera que, se debilitaron las defensas y se facilitó el contacto con la sabiduría corporal. En relación a esto, “Simpatía” expresa: “Al principio me sentí inquieta, me costó trabajo relajarme, pero poco a poco empecé a tener contacto conmigo misma” (B7, “Simpatía” 09 de marzo 2012: 219-220). Continúa el autor (Lowen, 2008) diciendo que la respiración nos permite estar presentes, pues nos conecta con la experiencia del aquí y ahora y nos da la posibilidad de querer establecer contacto con el otro.

Kepner (1992), dice que: “Sin una sensación clara y disponible perdemos contacto con (...) nuestro estado orgánico presente, nuestra situación en el mundo y nuestra relación con el entorno” (p.95). De esta manera, el enfoque de la Psicoterapia Gestalt promueve el darnos cuenta de que la sensibilidad corporal permite hacer contacto, no sólo con el organismo, sino también en la interacción con el otro y con su sabiduría corporal. De hecho, se puede decir que la conexión con la propia sabiduría orgánica, y con la del otro, constituye un mismo fenómeno que a veces se separa para su estudio y comprensión. De igual manera, Perls, Hefferline y Goodman (2001) señalan que: “la emoción es la conciencia integradora de la relación entre el organismo y el entorno” (p.232). De igual forma Stevens (2000), en su libro, intitulado: “No empujes el río porque fluye solo” hace referencia a un estilo de vida en conexión con la sabiduría orgánica, un estilo de vida desde la experiencia corporal y emocional en conexión con los sentidos, sensaciones y emociones que permite darse cuenta de lo que pasa en sí mismo y en los otros. De esta misma manera, desde el Enfoque Centrado en la Persona se puede apuntar que la congruencia emocional, nos pone en contacto con la experiencia orgánica de la persona con la que interactuamos, lo cual redundará en empatía. Esto abona a una relación más abierta y cercana, lo que pudimos corroborar en la intervención. “Esperanza” lo refiere así: “Sentí que puedo conectarme con ellas [se refiere a las integrantes del grupo] me doy a la tarea de contactarme más con mi familia y con todas las personas que me rodean”

(RC6, “Esperanza”, 01 de marzo 2012: 246-248). Esto amplía nuestra visión y desde Greenberg, Rice y Elliot (1996), se puede decir que, el contacto con la sabiduría corporal, el contacto con la experiencia emocional organísmica, es decir vivirse congruentes emocionalmente, comprende a la persona/organismo en interacción como una red de conexiones, como un sistema relacional, en relación a sí mismo, a los otros y al entorno, lo que amplía la posibilidad de desarrollo o crecimiento para dicho sistema. Esto extiende la comprensión del desarrollo humano y deja entre ver que la congruencia en la experiencia emocional es una alternativa o una ruta para la reconstrucción del tejido social, pues nos permite crear vínculos y tejer redes, ya que su dinámica es integrativa.

Cabe señalar que también se utilizaron varios instrumentos de elaboración propia que contribuyeron a que las participantes se dieran cuenta durante el taller o en el transcurso de la semana, de su experiencia emocional, es decir, de lo que hacían o dejaban de hacer para vivirse incongruentes emocionalmente. Al respecto “Alegría” comenta: “Las emociones que se permitían expresar en mi familia eran de respeto, cariño, bien portada (...) yo quería agradar a mis padres y si me comportaba de diferente manera ellos se enojaban” (FD1, “Alegría”, 27 de enero 2012: 11-16). De igual manera, ayudaron a ampliar su consciencia en relación a su necesidad de estar más en contacto con ellas mismas, lo que podemos ver en el testimonio de “Esperanza”: “Me sentí contactada conmigo misma, me doy cuenta de lo maravilloso que es nuestro organismo y que necesito poner más atención a lo que necesito” (IDF5, “Esperanza”, 24 de febrero 2012: 15-17). Asimismo, las participantes pudieron identificar que no estamos frente un proceso lineal, sino en una dinámica que tiene que ver con procesos de interacción y de relación. Finalmente, las participantes pudieron identificar los recursos personales que les permitían retomar su centro de valoración. Al respecto “Esperanza” expresa: “Ser yo misma y escuchar a mi parte interna”. (IDF2, Esperanza, 03 de febrero 2012: 262).

En relación con el proceso de cambio de las participantes, se observó que, haber trabajado la congruencia en la experiencia emocional contribuyó a que las madres de

familia, retomaran su centro de valoración, validaran y contactaran con su sabiduría organísmica y se abrieran a su experiencia emocional. En relación con esto, “Esperanza comenta”: “Ya estoy de adentro hacia afuera y no de afuera hacia adentro” (IFF5, “Esperanza”, 24 de febrero 2012: 03). Asimismo, flexibilizaron sus constructos, facilitaron el acceso de la experiencia organísmica a su consciencia, lo cual favoreció dejaran de distorsionar el significado de ésta y con ello, la resignificación de algunas emociones: en relación con esto “Simpatía” comenta:

La tristeza significaba, encerrarme en mí misma, sentir que estaba sola, me sentía incomprendida, no valorada, sin ganas de vivir. Hoy significa: ganas de vivir, de convivir con los demás, tener anhelos, sueños, ponerme metas en mi vida, sentir que estoy viva (FD9, “Simpatía”, 22 de marzo 2012: 01-04).

Al experimentar las emociones, al dejar de reprimirlas y de negarlas a la conciencia, se genera un proceso que reorganiza la experiencia, pudiendo así otorgar nuevos significados a las emociones y orientarlas, no por los constructos, sino por la sabiduría organísmica. Esto ayudó a las madres de familia a vivirse desde lo que ellas son y no solo desde su rol. Asimismo, se pudo observar una expresión y manejo asertivo de sus emociones. Al respecto lo siguiente:

Les digo, yo necesito que me escuchen, me siento cansada, hoy me duele mi pie; miren hijos está la cena, caliéntensela por favor, hoy no me molesten me voy acostar temprano. Pero sé cómo hablarles, sé cómo expresar mis necesidades. Y antes, ustedes no me consideran, todo el día ando de pie, gritaba, me ofuscaba y mis hijos me juzgaban de loca (B6 “Esperanza”, 01 de marzo 2012: 809-815).

Como se ha señalado, en este trabajo se entiende por asertividad la expresión que se realiza de manera acorde con la sabiduría organísmica. El mismo Rogers (1980), asevera que las personas abiertas a su experiencia: “llegan a confiar en lo que están experimentando como una guía adecuada” (p.170). De esta manera, cuando la persona

tiene claridad y se permite expresarse, lo hace con efectividad y con lo que hemos llamado asertividad.

En las participantes se pudo observar que también hubo mayor conocimiento personal, al respecto “Simpatía” expresa: “Tengo muchas cualidades, no nomás tengo defectos (...) me gusta ser trabajadora, me gusta la limpieza, salir adelante con mi trabajo, me gusta estudiar muchas cosas”; (B10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 1123-1133), de igual manera, hubo mayor atención a su persona. En relación con esto el testimonio de “Esperanza”: “Ahora que conozco más de mí me da gusto saber que debo saberme escuchar más. Mis necesidades son tan importantes como las de los demás” (RC3, “Esperanza”, 10 de febrero 2012:06-07). Asimismo, se puso en evidencia la consideración positiva y la confianza hacía sí mismas, lo que se puede observar en el siguiente testimonio: “Aprendí a valorarme a quererme, a tener seguridad en mi persona, a darme a los demás sin esperar nada a cambio” (B10, “Esperanza”, 30 de marzo 2012: 852-855). Esto deja entre ver que la tendencia actualizante que había sido bloqueada por la necesidad de consideración positiva condicionada a las expectativas de las personas criterio, ha sido, en cierta medida, desbloqueada. De la misma manera, las participantes identificaron algunos de los recursos personales que favorecen el contacto con su experiencia emocional, como la escucha, la validación y expresión de sus sensaciones y emociones y el contacto con su organismo, entre otros. En relación con esto “Esperanza” expresa: “Durante la sesión me sentí muy completa de descubrirme como persona y darme cuenta que soy incongruente en ocasiones y que debo saber escuchar mis emociones (...) y conectarme conmigo misma” (FF2, “Esperanza”, 03 de febrero 2012: 04). Asimismo, la toma de decisiones con más seguridad y libertad desde su centro de valoración. Al respecto, “Simpatía” comenta:

Antes decía yo, no; no voy porque no van mis hijos o no va el marido. Si me invitan a salir, sí, si voy, si me invitan un café a casa de fulanita, manganita o mi hermana que me dice, oye por qué no te vienes a tomar un café o vente a comer para platicar. Ese es mi propósito, quererme (TC10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 1157-1161).

De igual manera, hubo indicios del vivir el aquí y ahora. En relación con esto, lo siguiente: “Alegría” comenta: “Me sentí acompañada, conmigo misma, reconociéndome, validándome, en armonía, (...) me voy con más conciencia del aquí y ahora” (IDF3, “Alegría”, 10 de febrero 2012:01-08).

Después del recorrido hecho, podemos afirmar que incorporar recursos y herramientas con distintas perspectivas teóricas contribuyó a que las personas lograran entrar en contacto con su sabiduría corporal, con su sabiduría organísmica, lo cual agilizó su proceso de congruencia, lo que desbloqueó la tendencia actualizante y generó un impacto en su ámbito de relación, pues trastocó la experiencia que tiene que ver el otro y la favoreció, ya que somos seres de relación. Al respecto, “Alegría” expresa: “He aprendido a tener una comunicación más abierta con mi familia a expresarme y ser escuchada” (FF6, “Alegría”, 01 de marzo 2012: 03-04).

Partiendo de los alcances de la intervención, se puede afirmar que a través del contacto con la sabiduría corporal, con la sabiduría organísmica, se genera la expresión y el manejo asertivo de las emociones y la resignificación de las mismas, asimismo, que el desbloqueo de la tendencia al desarrollo; elementos todos estos que son constitutivos de la congruencia en la experiencia emocional. Gracias a ello, la persona se torna una fuente de facilitación para sí misma, es decir, la congruencia en la experiencia emocional es facilitadora de desarrollo y orienta en dirección a este. Al estar en contacto con la sabiduría organísmica y la sabiduría corporal, se deja de estar a expensas de la orientación de otros, -así sean psicoterapeutas-. Todos poseemos una fuerza personal sorprendente que se despliega en la medida en que cada quien se conecta con su organismo. En conexión con esto, “Esperanza” comenta: “Soy una persona que ya no dependo de lo que digan los demás, que está dentro de mí todo lo que yo pueda lograr, que he cambiado” (B10, “Esperanza”, 30 de marzo 2012: 835-837).

De igual manera, pudimos darnos cuenta de que, la congruencia emocional comprende a la persona/organismo en interacción, en una trama de conexiones a la manera de un sistema relacional, lo que abre la posibilidad de cambio para dicho sistema, lo que extiende la comprensión del desarrollo del potencial humano y deja entrever que es una alternativa para la reconstrucción de la persona y del tejido social, dada su dinámica integrativa.

Por otro lado, las participantes comenzaron a reportar que las actitudes y las relaciones de sus compañeras también eran facilitadoras de su desarrollo, particularmente, cuando se vivieron escuchadas y respetadas, lo que ayudó a la apertura a su experiencia emocional organísmica. En relación con esto, “Simpatía” comenta: “Nos abrimos por completo. Yo también tuve la confianza de abrirme y de decir lo que yo sentía, me sentí acompañada por todas, todas, todas mis compañeras” (TC10, “Simpatía”, 30 de marzo 2012: 1057-1059). Rogers (1985) dice que “cuando el individuo no se siente amenazado en ningún sentido, entonces está abierto a su experiencia” (p. 38), es decir, cuando la persona se siente segura y en confianza. Esto nos lleva a afirmar que las personas que se conectan con su sabiduría organísmica y que son congruentes con su experiencia emocional, se convierten en núcleos generadores de congruencia, o sea, agentes de congruencia, agentes de facilitación y generadores de desarrollo y crecimiento; de esta manera contribuyen a que la experiencia de las personas emerja tal y como es. Así, podemos decir que la congruencia en la experiencia emocional amplía los horizontes de la facilitación, lo cual consideramos es un aporte al campo teórico y de aplicación del Desarrollo Humano. En relación con esta aseveración, hago mención de lo que ayudó o dificultó el proceso de cambio de las participantes desde mi desempeño facilitador.

A partir de mi experiencia en este taller pude darme cuenta que el contacto con mi sabiduría organísmica y con mi experiencia emocional organísmica, generó un ambiente facilitador que ayudó a las mujeres trabajar en su propia congruencia. En relación con esto, lo siguiente:

“Paz”: Mi papá era un hombre muy duro, con él nunca se contaba, nunca estaba en casa, tuvo otra familia, una vez me dio una golpiza muy fuerte y yo creo que eso nunca lo he superado. (...) Hasta hoy en día siento miedo vea como tiemblo y me da vergüenza que me vean que estoy temblando (...) Mi papá me agarró las manos y me empezó a golpear hasta dejarme ensangrentada (...) Yo tengo un hijo, en ese tiempo él tenía siete años, es lo que más me dolió, mi hijo recargado en la pared, viéndome como estaba de golpeada, con una cara de tristeza que no lo puedo olvidar, (...) Yo creo que eso nunca lo he superado, al contrario creo que ahora con más miedo (...) me cuesta mucho socializar, siento mucha ansiedad, mucho nerviosismo. (B1, “Paz”, 27 de enero 2012: 308-322).

“Facilitadora”: (Guardé silencio, tratando de manifestarle que estaba con ella, la miré con ternura y con una actitud de respeto hacia sus sentimientos) “Sientes mucho dolor, mucho coraje, te sientes abandonada” (B1, “Paz-Facilitadora”, 27 de enero 2012: 323-324).

Lo anterior llevó a “Paz” a experimentar las emociones que guardaba en torno a un suceso difícil de su historia, lo que evidencia que la experiencia no se rechaza y que le resulta menos amenazante su contacto. La manera como estuve presente favoreció una simbolización más actual de la misma pues “Paz” reconoció la resonancia que le genera hasta la fecha, lo que, aunado a la expresión de este asunto inconcluso, se abre la posibilidad de su resolución, lo que es señalado por la Psicoterapia Gestalt (Ginger y Ginger, 1993).

Asimismo, me percaté de que al conectarme con mi organismo, lo hice también con la experiencia emocional del otro, esto es, pude establecer una relación desde la empatía, lo cual ayudó a que las participantes contactaran con su experiencia emocional orgánica. Al respecto el siguiente testimonio:

“Ternura”: “Yo sola, toda la vida sola. Mis cinco hermanos y yo quedamos huérfanos de mamá. Yo a los dos años. Todo el tiempo malmodeados, nos decían cochinos, tragones. En el rancho bañábamos a los puercos para que nos dieran aunque sea leche porque mi papá era alcohólico, para colmo machista, entonces nos traía descalzos”.

“Facilitadora”: “¿estas manifestando algo verdad, ¿qué estas manifestando?”

“Ternura”: “Mucho coraje, mucho odio. Todas las personas que me lastimaron de la infancia, de hecho hay dos tías (...) nunca me preguntaron si me sentía bien, no hubo quien me diera una pastilla, yo me enfermaba y era de semanas.

“Facilitadora” “¿Qué estas tocando “Ternura”, que hay en ti?”

“Ternura”: “Que por qué no me ayudaron, por qué no me tendían la mano” (B3, “Ternura - Facilitadora”, 10 de febrero 2012: 393-417).

Como se aprecia en esta interacción, mis intervenciones iban dirigidas a que “Ternura” se expresara desde lo que organísmicamente experimentaba, independientemente de las emociones que surgían y a quienes iban dirigidas a fin de que ganara en congruencia. Así, no sólo expresó el dolor que le causaba lo vivido sino también su coraje e indignación. Además, como se puede ver, en un ejercicio de autocrítica, reconoce que son los adultos quienes cometieron el abandono y el abuso, otorgándole a su niña interior el derecho de haber recibido las atenciones y el cuidado, que sólo por serlo, ella merecía.

De igual manera, pude acompañar a las personas que no identificaban lo que estaban sintiendo, ayudándolas a entrar en contacto con su sabiduría corporal: en relación con esto lo siguiente:

“Facilitadora”: “Si te ayuda cierra tus ojos; trata de ubicar lo que sientes en un lugar de tu cuerpo, trata de identificar las sensaciones en tu cuerpo; te voy a invitar a que le pongas una forma, un color”

“Ternura”: “Es como un volcán, tengo todo adentro, pero está siendo erupción, pero no sale, pero yo quiero que salga”

“Facilitadora”: “¿Qué es lo que quieres que salga?, ¿qué necesitas que salga?”

“Ternura”: “Decirle que yo siento que lo estoy dejando de querer, que yo me quiero separar de él, que ya no quiero vivir con él; me molesta que se me acerque (...) quiero pasearme yo sola, sin que me digan te ves gorda, te ves fea, estas fea; sin que me digan mira ella se ve más bonita que tú” (TC 5, “Ternura – Facilitadora”, 24 de febrero 2012: 593-614).

Rogers (1993), a partir de su experiencia en terapia, se dio cuenta que para facilitar el potencial de las personas necesitaba establecer una relación de ayuda consigo mismo a partir del contacto con su experiencia emocional; de esta manera lo dice: “Si puedo crear una relación de ayuda conmigo mismo es decir, si puedo percibir mis propios sentimientos y aceptarlos, probablemente lograré establecer una relación de ayuda con otra persona” (p.56). Luego comenta: “He llegado a comprender que para ganar la confianza del otro (...) debo poder advertir cualquier sentimiento o actitud que experimento en cada momento” (p. 55). Esta postura del facilitador repercute en la manera como las personas exploran su experiencia, ya que al sentirse más seguras y libres, según Rogers (1993), “la actitud rígida o defensiva tiende a ser reemplazada por una mayor aceptación de la experiencia (...), el individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él en el nivel orgánico” (p. 110). Sin embargo, cabe señalar que en las primeras sesiones, mi desempeño emergió más desde mis introyectos, desde el rol, desde el marco de referencia del otro, lo que influyó en las participantes, en cuanto que se vivían más desde los constructos: y si acaso no fue así, era lo que yo percibía. Conforme fui alcanzando mayor congruencia en la experiencia emocional, es decir, fui haciendo contacto con mi sabiduría orgánica, esto permitió que modelara una manera de estar y de atenderse a uno mismo, camino que aprendieron a transitar los participantes. De tal manera que, cuando yo no me vivía más congruente con mi experiencia emocional, ellas seguían ocupándose de sí mismas e intercambiando experiencias y percepciones pues se convirtieron en agentes de congruencia, en agentes de

facilitación y conservando el clima de seguridad y confianza que les permitía el contacto con su experiencia emocional organísmica. Finalmente, destaco que estas dinámicas individuales y grupales, también favorecieron la emergencia de la tendencia actualizante, la que se manifestó en diversas formas como lo señala Rogers (1993); como la propensión organísmica hacia la realización y el desarrollo; como la capacidad de reconocer lo que duele y como la comprensión de aspectos de la vida propia que producen dolor, sufrimiento o aflicción.

De esta manera podemos decir que, transitar por la congruencia en la experiencia emocional desde el marco de la interdisciplinariedad, abre un abanico de posibilidades para abordar las realidades complejas y arribar comprensiones inimaginables que llevan a desplegar el potencial en los diferentes ámbitos de relación.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

En este apartado se presentan las afirmaciones conclusivas que se generaron a partir del trabajo realizado. Se destaca de manera particular lo que se considera una contribución al campo de conocimiento teórico y de aplicación del Desarrollo Humano y se hacen propuestas para posibles intervenciones, bien sean para para la institución en cuestión o para otras.

Con base en lo encontrado se concluye que el contacto con la sabiduría organísmica es clave para vivirse congruente con la experiencia, particularmente emocional, como elementos constitutivos; a) la resignificación de las emociones, b) la expresión y el manejo asertivo de las mismas y c) el desbloqueo de la tendencia actualizante. En cuanto al contacto con la sabiduría organísmica, vemos que éste permite simbolizar de manera congruente la experiencia emocional en el aquí y ahora, lo que ayuda a expresar y gestionar las emociones de manera asertiva y a desbloquear la tendencia al desarrollo. Asimismo, la congruencia amplía los horizontes de la facilitación del potencial personal, pues desde el momento en que las personas hacen contacto con su sabiduría organísmica, se convierten en núcleos generadores de congruencia, o sea, agentes promotores de congruencia para sí mismos y para otros, contribuyendo así, a que la experiencia de las personas emerja, se exprese y potencie su crecimiento. De igual manera, la persona se convierte en una fuente de facilitación para el desarrollo de sí misma y no tiene necesidad de contar con un acompañamiento, que muchas veces, no está a su alcance.

Cabe señalar que, cuando la persona se contacta organísmicamente, esto le da la posibilidad de hacerlo también con el otro, con el contexto que vive y con el mundo. Por lo tanto, se concluye que la congruencia en la experiencia emocional comprende a la persona humana en interacción, en relación con el otro y con su entorno, ya que la adentra en una red de interacciones, una globalidad interconectada, un sistema relacional que favorece la relación empática y tiene un fuerte impacto en todos los ámbitos de relación. Esto viabiliza no sólo el desarrollo de la persona en sí, pues abre la

posibilidad de cambio para este sistema relacional, lo que amplía la comprensión del desarrollo del potencial humano.

La diferencia del planteamiento aquí propuesto con el de Rogers (1985), es que éste presenta la congruencia emocional en el facilitador del potencial humano, o bien, la coloca en torno al conflicto, ya que éste es generado por la incongruencia, lo que deja a la congruencia como el camino a la resolución del mismo, y por ende, al desarrollo. En este trabajo, la congruencia se entiende como constitutiva de la experiencia emocional y como un núcleo facilitador del desarrollo y del crecimiento personal, con la incidencia que ello puede llegar a tener en todos los ámbitos de relación. De esta manera, la propuesta que se presente en este trabajo respecto a la congruencia en la experiencia emocional es que se le concibe de una manera más extensa, como un dinamismo que potencia el desarrollo personal-social, y en este sentido, es que decimos que es un núcleo generador de cambio y transformación.

También constatamos que las propuestas del Enfoque Centrado en la Persona de Rogers (1985;1993), del Focusing de Gendlin (1983 en Alemany, 2007), de la Bioenergética de Lowen (2008), de la Psicoterapia Gestalt de Kepner (1992), el aporte de Stevens (2000), y de Ginger y Ginger (1993), así como el de Greenberg et. al., (1996; 2013), respecto a la terapia focalizada en las emociones, tienen puntos de coincidencia. Aun cuando Lowen (2008), aborde el acceso a la experiencia orgánica desde las sensaciones; la psicoterapia Gestalt desde la experiencia corporal y el contacto aquí y ahora; Gendlin (1983 en Alemany, 2007), desde la sabiduría corporal; Grenberg et. al., (1996; 2013) desde la experiencia emocional y el Enfoque Centrado en la Persona de Rogers (1985; 1993), desde la atención a la sabiduría orgánica. Por lo que, el aporte vinculado de cada una de estas propuestas, promueve el contacto con la experiencia emocional orgánica.

Por otro lado, en acuerdo con Rogers (1985), apuntamos que la persona que hace contacto con su experiencia emocional orgánica se convierte en un organismo que funciona de manera más integral y que gracias a la conciencia que logra de sí misma,

tiene posibilidades de que su experiencia siga emergiendo de manera congruente, y con ello, vaya logrando la transformación personal; a lo que Rogers (1985), llama el funcionamiento pleno.

Desde otro ángulo, Greenberg, et. al., (1996), señalan que las emociones aprehenden la totalidad del funcionamiento humano, ya que son reacciones complejas e integradoras. Por ello, y con base en lo encontrado en el trabajo, podemos afirmar que el contacto con la experiencia emocional organísmica tiene un fuerte impacto en todas las dimensiones de las personas, dado que somos una unidad y que estamos interconectados con todo y con todos. Por ejemplo, en la biología del organismo, genera salud y bienestar, en lo afectivo redundante en una relación más abierta y cercana y en lo volitivo promueve decisiones con más claridad y libertad. En lo cognitivo, modifica nuestras estructuras (así no te limitas al pensamiento), según la sabiduría organísmica, en lo social, representa una alternativa para suscitar el compromiso social, para tejer redes, crear vínculos y reestructurar el tejido social. En lo académico en lo económico y en lo político contempla o constituye una propuesta de cambio. Esto nos da la posibilidad de adentrarnos en estas áreas del conocimiento humano, que en ocasiones han sido poco abordadas, que se experimentan, pero aún mantienen territorios escasamente explorados; la sabiduría que posee cada uno, aún tiene secretos por descubrir. De esta forma, se puede decir que conectarse con la experiencia emocional organísmica permite interactuar con otros ámbitos de la vida cotidiana con una visión distinta y una mayor consonancia con el mundo, pues cuando cada uno se vive conectado en su sabiduría organísmica, de esta manera se es mejor; y si cada uno es mejor el mundo lo será también.

Estamos de acuerdo con Najmanovich (2011), cuando señala que el punto de partida para el cambio es la acción de la corporalidad del sujeto, lo que, en nuestras palabras, representa el contacto con la sabiduría corporal como fuente de conocimiento que parte del aquí y ahora. Esto tiene un impacto en la vida social, pues como agrega esta misma autora: “el sujeto encarnado participa de una dinámica creativa de sí mismo y del mundo con el que está en permanente intercambio” (p.36), lo que nos permite

tener un conocimiento que tiene que ver con las problemáticas sociales y nos lleva a comprometernos con el mundo que vivimos. Sin embargo, este no es un conocimiento lineal, causal, estático, ni se queda en lo abstracto, sino que es circular, dinámico y permite una pluralidad de miradas. Lleva a la creatividad, la apertura, y la flexibilidad. Mueve a cambiar estructuras y posibilita el diálogo con otras disciplinas para abordar el fenómeno desde diferentes enfoques con una visión holística. El punto de partida de todo ello es sencillo y a la vez complejo; es la persona misma, particularmente, cuando va ganando en su congruencia emocional organísmica.

Por otro lado, podemos decir que las personas, en la medida en que son más congruentes emocionalmente, pueden vivir más desde su ser personas, desde su identidad y no desde un rol, y que esto les da la posibilidad de brindar su aporte particular, en este caso, las mujeres que participaron en la intervención tienen la oportunidad de hacer un modelaje distinto con sus hijos, favorecer una forma diferente de vivir y aceptar sus emociones y una manera de atenderse a sí mismas con mayor cuidado; cuestiones que, en definitiva, impactan su formación de manera favorable. Esto les permitirá saber quiénes son y vivir en consecuencia y les ayuda a entablar relaciones más productivas con los demás. Una relación con orientación al desarrollo, donde se posibilita el desarrollo mutuo y el compromiso.

Con relación a mi rol como facilitadora, puedo decir que la facilitación de grupos centrada en la persona, hace hincapié en el hecho de que, tanto el grupo como el facilitador, obtienen un crecimiento máximo cuando este último, en vez de participar como experto en su grupo, lo hace en calidad de persona, es decir, en contacto con su experiencia emocional organísmica.

Finalmente, Agrego que este trabajo, al ser de corte interdisciplinar, me permitió acercarme a la congruencia en la experiencia emocional de una manera distinta, pues la congruencia, al ser un fenómeno complejo, habría de abordarse desde diferentes miradas. Esta apreciación de la congruencia desde la complejidad me aportó comprensiones que se suman a otras y me llevó a ampliar mi visión del Enfoque

Centrado en la Persona. El pensamiento de Najmanovich (2011), me retó también a entender la interdisciplinariedad como un entramado que me abrió a nuevas dimensiones, dando lugar a vínculos que me llevaron al diálogo y la creación de puentes con otras disciplinas. Esto podría ser considerado en los programas académicos y en el campo del Desarrollo Humano. Confirmando, pues, que la interdisciplinariedad favorece el desarrollo de competencias y habilidades para la facilitación de los recursos y potencialidades de las personas, el enriquecimiento de la aplicación del Desarrollo Humano y del Enfoque Centrado en la Persona.

REFERENCIAS

- Alemany, C. (2007). *Manual práctico de Focusing de Gedlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Basurto, R. (2003). *Autoestima y expresión de sentimientos*. (Tesis de Maestría en Desarrollo Humano). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque Jalisco, México.
- Barceló, B. (2003). *Creecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*. España: Declée De Brouwer.
- Berger, P. y Luckmann T. (2006) *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao, España: Declée De Brouwer.
- Buber, M. (1994). *Yo y Tú*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.
- Campero, L. et al. (2010). "Soporte emocional y vivencias del VIH: Impactos en varones y mujeres mexicanas desde un enfoque de género". *Salud mental*, Vol. 33, No.5, 411. Recuperado el 08 de noviembre de 2012, de la base de datos: (<http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer>).
- Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. México: Castillo.
- Castanyer, O. (2000). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cervantes-Rodríguez, S. (2014). "La esperanza: potencial de convocatoria social", en Enríquez-Rosas, R. y López-Sánchez, O. (coords.) (2014). *Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social*. Guadalajara, Jalisco: ITESO.
- Covarrubias M. (2012). "Maternidad trabajo y familia: reflexiones de madres-padres de familias contemporáneas". *Revistas de estudios de género. La ventana*. Recuperado el 08 de noviembre de 2012 de: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&hid=124&sid=01c72ca5-47cc-4da8-9a0e-d813f5c0543c%40sessionmgr114>
- Dasha. (2001). "Madres e hijas, amor y ambivalencia. Tres temas, tres mujeres, muchas mujeres". *Facultad de Filosofía, UAN*.

- Delgado, A. (2010). *Metodología especial, métodos cualitativos y conceptos abstractos*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Enríquez-Rosas, R. (2008). *El crisol de la pobreza: Mujeres, subjetividades, emociones y redes sociales*. Guadalajara: ITESO.
- Enríquez-Rosas, R. y López-Sánchez, O. (coords.) (2014). *Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social*. Guadalajara, Jalisco: ITESO.
- Fenstehheim, H. (1983). *No digas sí cuando quieras decir no. El aprendizaje asertivo que puede cambiar su vida*. México: Grijalbo.
- Galeano, M. (2004). *Diseño de Proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: Universidad EAFIT. 1ª Edición.
- Ginger, S. y Ginger, A. (1993). *La Gestalt. Una terapia de contacto*. México: El manual moderno.
- González, L. (2011). *Emociones propias... Sabiduría interna*. (Tesis de Maestría en Desarrollo Humano). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque Jalisco, México.
- Greenberg, L; Paivio, S. (2013). *Trabajar con las emociones en Psicoterapia*. Barcelona: Paidós. 8ª impresión.
- Greenberg, L; Rice, L. y Elliott, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto por punto*. Barcelona: Paidós. 1ª edición.
- Hutterer, R. (1993). "Eclecticismo: crisis de identidad de los terapeutas centrados en la persona", en Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (2006). "*Plan de Estudios de la Maestría en Desarrollo Humano (4DH)*". Tlaquepaque, Jalisco: Departamento de salud, Psicología y Comunidad. *Universidad ITESO*.
- Kepner, J. (1992). *Proceso corporal: un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: El Manual Moderno. 1ª ed.
- Lietaer, G. (1990). "Autenticidad, Congruencia y Transparencia", en Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Lowen, A. (2008). *Bioenergética*. México
- Merlos, F. (2012). *Teología Contemporánea del Ministerio Pastoral*. México: Palabra.

- Martínez, M. (2006). "Fundamentación epistemológica en el enfoque centrado en la persona", *Revista Latinoamericana Polis*, No. 5, Vol. 15, pp. 1-15.
- Najmanovich, D. (2011). *El juego de los vínculos. Subjetividad y redes: figuras en mutación*. Buenos Aires: Biblos.
- López, O. y Enríquez, R. (2016). *Cartografías emocionales. Las tramas de la teoría y la praxis*. México: UNAM, ITESO. V. II
- Okuda Benavides, M., & Gómez-Restrepo, C. (2005). "Métodos en investigación cualitativa: triangulación". *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXIV (1), 118-124.
- Perls, F., Hefferline R. y Goodman, P. (2001). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Galicia: CTP V. II
- Plutchink, R. (1987). *Las emociones*. México: Diana.
- Quitman. H. (1989) *Psicología Humanística*, Biblioteca de Psicología No. 158, Barcelona: Editorial Herder
- Rentería, L. (1999). *Procesamiento emocional durante la participación en grupo de mujeres de una colonia ejidal*. (Tesis de Maestría en Desarrollo Humano). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque Jalisco, México.
- Rodríguez Sabiote, C., & Lorenzo Quiles, O., & Herrera Torres, L. (2005). "Teoría y práctica del análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de calidad". *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, XV (2), 133-154.
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. México: Manual Moderno.
- Rogers, C. (1997). *Psicoterapia Centrada en el cliente: Práctica, Implicaciones y Teoría*. España: Paidós. 3ª reimpresión.
- Rogers, C. (1993). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, Personalidad y relaciones interpersonales*. Argentina: Visión.
- Salazar, D. (2012). *Descubriendo a Eva*. (Tesis de Maestría en Desarrollo Humano). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque Jalisco, México.
- San Martín, J. (1990) "La estructura del método fenomenológico". Madrid: Ministerio de educación y ciencia. Recuperado el 09 de mayo 2013, Universidad Nacional de Educación a distancia. DE

http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VYM_iOtcHLYC&oi=fnd&pg=PA19&dq=m%C3%A9todo+fenomenol%C3%B3gico&ots=wlkVvwJqlH&sig=pKI5Sw-SFp64nP0ibO-BXGUPnM#v=onepage&q=m%C3%A9todo%20fenomenol%C3%B3gico&f=false

Stevens B. (2000). *No empujes el río porque fluye solo*. Chile: Cuatro vientos. 11ª reimpresión.

Tishma, C. (2012). *Validando mi experiencia interna*. (Tesis de Maestría en Desarrollo Humano). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque Jalisco, México.

Zohn-Muldoon, Gómez-Gómez y Enríquez-Rosas (2016) "introducción", en Zohn-Muldoon, Gómez-Gómez y Enríquez-Rosas (coords.) (2016), *Psicoterapia Contemporánea: dilemas y perspectivas*, Guadalajara, Jalisco: ITESO

ANEXOS

Anexo No. 1. “Cuestionario de detección de necesidades”

I SECCIÓN DE PREGUNTAS DE OPCIÓN MÚLTIPLE

Contesta las siguientes preguntas de acuerdo a tu opinión

1. Dela siguiente lista de emociones señala tres de las que más cotidianamente vives:

- ☐ Alegría ☐ tristeza
- ☐ Amor ☐ Odio
- ☐ Paz ☐ Ansiedad
- ☐ Coraje ☐ Paciencia
- ☐ Confianza ☐ Miedo

1. ¿Qué haces con estas emociones, cómo las expresas?

- ☐ Las comparto con personas de confianza
- ☐ Las expreso en el momento con quien sea y como salgan
- ☐ Busco un momento propicio para compartir mis emociones

Otros: _____

2. ¿Las emociones que experimento con menos frecuencia son?

- ☐ Alegría ☐ tristeza
- ☐ Amor ☐ Odio
- ☐ Paz ☐ Ansiedad
- ☐ Coraje ☐ Paciencia
- ☐ Confianza ☐ Miedo

3. ¿Qué haces con las emociones que no experimentas?

- ☐ Las ignoras
- ☐ Las evades

Otros: _____

4. Las emociones para mí son:

- ☐ Muy importantes
- ☐ No tienen importancia
- ☐ Motivo de vergüenza
- ☐ Una gran riqueza
- ☐ Un medio a través del cual me doy cuenta cómo estoy y qué necesito

Otras: _____

5. ¿Experimentas muchos cambios emocionales a lo largo del día?

- ☐ Siempre ☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Rara vez ☐ Nunca

6. ¿Demuestras tus emociones auténticas?

- ☐ Siempre ☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Rara vez ☐ Nunca

7. ¿Eres empático con las emociones de los demás

- ☐ Siempre ☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Rara vez ☐ Nunca

8. ¿Te afectan las emociones a tus decisiones?

- ☐ Siempre ☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Rara vez ☐ Nunca

9. ¿Te afectan tus emociones en tu relación familiar o en tu relación con tus vecinos?

- ☐ Siempre ☐ Con frecuencia ☐ A veces ☐ Rara vez ☐ Nunca

II SECCIÓN DE FRASES INCOMPLETAS

10. Completa las siguientes frases

Cuando estoy enojado yo:

Cuando estoy triste yo:

Cuando tengo miedo yo:

Cotidianamente yo:

Me enojo cuando:

Si alguien está triste yo:

Creo que como persona me falta:

Me siento estresado cuando:

Si se ofreciera un taller de escucha lo que yo esperaría es:

III SECCIÓN DE PREGUNTAS ABIERTAS

Contesta las siguientes preguntas de acuerdo a tu experiencia

11. ¿Qué emociones se valoraban y se permitía expresar en tu familia?
12. ¿Qué emociones eran reprobadas o mal vistas en tu familia?
13. ¿Crees que tus experiencias familiares han influido para vivir o dejar de vivir tus emociones?
14. ¿Crees que es importante saber manejar las emociones?
15. ¿Cuentas con algunas herramientas para manejar tus emociones?
16. ¿Qué aspecto de ti necesitas mejorar?
17. ¿Qué más quieres decir de ti que no se te haya preguntado?
18. ¿Si asistieras a un taller, qué temática te gustaría que se tocara?
19. Si asistes a un taller, ¿qué tipo de logros esperarías obtener?

Gracias por tu participación.

Anexo No. 2. Instrumento “Inicio, Durante y al Final” (“IDF”)

Instrumento para identificar las emociones al inicio, durante y al final de la sesión y los recursos personales para manejarlas.

Nombre_____

Número de sesión_____

¿Cómo me siento al iniciar la sesión?

--

¿Cómo me sentí durante la sesión?

--

¿Cómo me siento al final de la sesión?

--

¿Qué hice para que cambiara o permaneciera la emoción?

--

Anexo No. 3. Instrumento “Rueda de la Conciencia” (“RC”)

Instrumento para ayudar a recoger la experiencia de la sesión a través de los pasos de la Rueda de la Conciencia.

Nombre _____

Número de sesión _____

Sensopercepción

--

Interpretación

--

Sentimiento

--

Intenciones – voluntad

--

Acciones

--

Anexo No. 4. Instrumento “Frase Final” (“FF”)

Frase final que exprese cómo se van y de qué se dieron cuenta.

Nombre _____

Número de sesión _____

FRASE FINAL

¿De qué me di cuenta?

Anexo No. 5. “Diario” (“D”)

Diario, para identificar las emociones que se presentaron durante la semana, descubrir que las ocasionó e identificar qué hicieron con ellas.

Nombre _____

Número de sesión _____

Darse cuenta Identificar las emociones que se presenten durante la semana	Autoexploración ¿Qué las provocó?	Recursos que utilicé ¿Qué hice?

Anexo No. 6. Dinámica de presentación

Sesión 1

Nombre _____

Dibuja a tu familia y preséntala tomando en cuenta los siguientes puntos:

En mi familia somos:
Yo me caracterizo por:
Con el hermano que más me identifico es:
Con el hermano que menos me identifico es:
Las emociones que se permitían expresar en mi familia eran
¿Qué emociones eran reprobadas o mal vistas en tu familia?
Mis temores y esperanzas ante este taller son:

Anexo No. 7. Estrategia de facilitación



Anexo No. 8.Dinámica: “Recogiendo mis frutos” (Sesión 10)

A lo largo del taller nos dimos cuenta que el grupo fue un regalo para cada una de nosotras; de él recibimos muchas cosas que nos ayudaron a atendernos, que nos ayudaron a crecer. De igual manera recibimos mucho de nosotras mismas. Gracias a ello pudimos trabajar, pudimos crecer, pudimos aprender.

Al frente tenemos una caja de regalo con chocolates, como signo del aporte que recibimos del grupo y del compromiso que tuvimos con nosotras mismas. De manera espontánea vamos a pasar a tomar un chocolate y vamos a compartir nuestra experiencia del taller, apoyadas de la siguiente pregunta: ¿Qué recibí del grupo y de mí misma que me ayudó a crecer, que me motivó a trabajar la congruencia en la experiencia emocional?

También tenemos una charola con fruta, ésta representa los frutos de cada una de nosotras. Hoy los recogemos como resultado de nuestro compromiso con nuestra persona. Las invito a que pasemos a tomar una fruta y compartimos: ¿qué frutos recogemos del taller, cuáles fueron nuestros aprendizajes y cambios; qué recursos desarrollamos para atendernos?